ధ్యానం

బ్రహ్మశ్రీ సుభాష్ పత్రి



బుద్ధా పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రం, కర్నూలు

Published by : D. Siva Prasad
Dhyana Lahari Publications
525, R.R. Colony
Tirupati, A.P.
Ph : 08574 - 53184

" Dhyanam"
Telugu

Brahmasri Subhash Patri

Editions :

I oct 2001 Copies 1000
II june 2002 Copies 1000
III sep 2002 Copies 1000
IV Dec 2002 Copies 2000

Price : **Rs. 24.99**

Cover Design & Lay-out : Crystal Dot
DTP Lay-out : Omega Offset, Tirupati

Copies available at : All Pyramid Dhyana Kendras, A.P.
All branches of Vishalandhra Book House,
525, R.R. Colony
Tirupati, A.P.
Ph: 0877 - 2253184

Printed at : Om Art Print
Besent Road, Vijayawada

"ధ్యానం" అంటే "ప్రార్థన" కాదు

"ధ్యానం" అంటే "స్తోత్రం" కాదు

"ధ్యానం" అంటే "నామ స్మరణం" కాదు

"ధ్యానం" అంటే "మంత్ర జపం" కాదు

"ధ్యానం" అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస"

"శ్వాస మీద ధ్యాసే" బుద్ధ ప్రబోధిత "ఆనాపానసతి"

-సుభాష్ పత్రి

"ఆనాపానసతి"

ఈ రోజు మనం ఆనాపానసతి గురించి మరింత సవివరంగా తెలుసుకుందాం.

పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీల యొక్క మూల ఆధ్యాత్మిక సాధనా సిద్ధాంతమే '**ఆనాపానసతి**'.

గౌతమబుద్ధుడు 2500 సంవత్సరాల క్రితం ఉపయోగించిన పాళీభాష పదమే '**ఆనాపానసతి**'.

పాళీభాషలో

'ఆన' అంటే 'ఉచ్ఛ్వాస';

'అపాన' అంటే 'నిశ్వాస';

'సతి' అంటే 'కూడుకుని వుండడం'.

కనుక '**ఆనాపానసతి**' అంటే "మన శ్వాసతో మనం కూడుకుని వుండడం". అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" పెట్టడం.

ఈ '**ఆనాపానసతి**' అన్నదే ప్రపంచానికి సకల ఋషులు, యోగులు - అందరూ కలిసికట్టుగా ఇచ్చిన అద్భుతమైన వరం!

ఈ '**ఆనాపానసతి**' అన్నదే పశువు ను "పశుపతి" గా చేసే వున్న ఒక్కగానొక్క అద్భుత సాధనం.

"పశువు" అంటే జంతువు; "పశుపతి" అంటే జంతుత్వానికి తాను అధీనుడు కాకుండా తాను జంతువుకు 'పతి' అంటే 'యజమాని' కావడం. మనిషి ఒక జంతువు! జంతుప్రపంచం లోని ఒకానొక 'స్పీసీస్'! ఈ 'హోమో సాపియన్స్' అన్నది మానవజాతి. ఈ జాతి 'పశుపతి' కావాలంటే దానికి మార్గమే ఆనాపానసతి. ఈ

"ఆనాపానసతి"

ఈ రోజు మనం ఆనాపానసతి గురించి మరింత సవివరంగా తెలుసుకుందాం.

పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీల యొక్క మూల ఆధ్యాత్మిక సాధనా సిద్ధాంతమే '**ఆనాపానసతి**'.

గౌతమబుద్ధుడు 2500 సంవత్సరాల క్రితం ఉపయోగించిన పాళీభాష పదమే '**ఆనాపానసతి**'.

పాళీభాషలో

'ఆన' అంటే 'ఉచ్ఛ్వాస';

'అపాన' అంటే 'నిశ్వాస';

'సతి' అంటే 'కూడుకుని వుండడం'.

కనుక '**ఆనాపానసతి**' అంటే "మన శ్వాసతో మనం కూడుకుని వుండడం". అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" పెట్టడం.

ఈ '**ఆనాపానసతి**' అన్నదే ప్రపంచానికి సకల ఋషులు, యోగులు - అందరూ కలిసికట్టుగా ఇచ్చిన అద్భుతమైన వరం!

ఈ '**ఆనాపానసతి**' అన్నదే పశువు ను "పశుపతి" గా చేసే వున్న ఒక్కగానొక్క అద్భుత సాధనం.

"పశువు" అంటే జంతువు; "పశుపతి" అంటే జంతుత్వానికి తాను ఆధీనుడు కాకుండా తాను జంతువుకు 'పతి' అంటే 'యజమాని' కావడం. మనిషి ఒక జంతువు! జంతుప్రపంచం లోని ఒకానొక 'స్పీసీస్'! ఈ 'హోమో సాపియన్స్' అన్నది మానవజాతి. ఈ జాతి 'పశుపతి' కావాలంటే దానికి మార్గమే ఆనాపానసతి. ఈ

'ఆనాపానసతి'నే నిజమైన " పాశుపతాస్త్రం"గా కూడా మనం చెప్పకోవచ్చు.

'పశువు'ను 'పశుపతి'గా చేసే 'పాశుపతాస్త్రం' - 'ఆనాపానసతి'!

పాశుపతాస్త్రంతో సాధించలేనిదంటూ ఏదీ లేదు! అలాగే, ఆనాపానసతితో సాధించలేనిదంటూ ఏదీ లేదు.

- ఆనాపానసతి సర్వ రోగ నివారిణి.

- ఆనాపానసతి సర్వ భోగ కారిణి.

- ఆనాపానసతి సర్వ జ్ఞాన ప్రసాదిని.

కనుకనే, పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ వారి మూల ఆధ్యాత్మిక సాధనా సిద్ధాంతం ఆనాపానసతి అయింది.

ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో, ముఖ్యంగా, రెండు దశలు వున్నాయి. ఒకటేమో 'ఉపాసనా దశ'; రెండవదేమో ' విపస్సనా దశ'.

'ఉపాసన' అంటే అది నోట్లోంచి చేసే ప్రక్రియ; 'విపస్సన' అంటే నాసిక నుంచి మొదలై మూడవ కన్ను దగ్గరకు పోయే క్రియ.

'ఉపాసన' ను మంత్రోచ్ఛారణ ద్వారా మంత్రోపాసకులు అభ్యాసం చేస్తూ వుంటారు. మంత్రం చెప్పి చెప్పి చివరికి ఒకానొక నిశ్శబ్ద స్థితికి, మంత్ర రహిత స్థితికి చేరుకున్నప్పడు - కొన్ని దివ్య రూపాలు కనబడతాయి. అయితే, అదంతా అంతవరకే ఆగిపోతుంది. ఆ దివ్యదృష్టి యొక్క ప్రాథమికాలలో, ప్రాథమిక దశలో సంచరించడమే ఉపాసకులు సాధించేది. అంతకన్నా పైకి పోవడం అన్నది - "సంపూర్ణ దివ్యదృష్టి" అన్నది - "ఉచ్ఛారణ"లో "మంత్రోపాసన"లో సాధ్యమయ్యేది ఎంత మాత్రం కాదు.

"సంపూర్ణ దివ్యదృష్టి"కి చేరుకోవాలంటే, "సంపూర్ణ విపస్సన"కు చేరుకోవాలంటే, మార్గం మంత్రోపాసన కానేకాదు! అందుకు వున్న ఒక్కగానొక్క మార్గం ఆనాపానసతి! మంత్రోపాసకులు 'ఐదవ శరీరం' అంటే 'ఐదవ చక్రం' వరకే చేరుకుంటారు; అదే ' విశుద్ధ చక్రం'. అలా చేరుకున్నవారికి 'ఆరవ చక్రం'

అంటే, 'ఆజ్ఞాచక్రం' అంటే, 'సుదర్శన చక్రం' ఛాయలు మాత్రమే కనబడతాయి; అంతేకానీ అందులో పరిపక్వత సాధించలేరు.

అలాకాకుండా " మంత్రోపాసన" అనే "నోటితో చేసే క్రియ" ని వదిలి పెట్టేసి "ముక్కుతో చేపట్టే క్రియ" అనే "ఆనాపానసతి"ని మొదలు పెడితే దివ్యదృష్టి అచిరకాలంలోనే సంప్రాప్తించి అద్భుతమైన దివ్యదృష్టి సంపన్నులై ఆత్మవిజ్ఞానం అపారంగా అభిస్తుంది. అప్పుడు ఏడవదైన సహస్రారస్థితికి అచిరకాలంలోనే చేరుకుంటాం. ఏడవ కోశమే నిర్వాణమయకోశం.

'ఉపాసన' ద్వారా 'దుఃఖరాహిత్యం' అన్నది ఎన్నటికీ సంభవించదు. హిందూ సాంప్రదాయంలో 'ఉపాసన' ప్రథమస్థానాన్ని ఆక్రమించింది; 'విపస్సన' బౌద్ధ సాంప్రదాయంలో ప్రథమస్థానాన్ని ఆక్రమించింది.

ప్రాచీన హిందూ సాంప్రదాయంలో కూడా యదార్థంగా ఉన్నది విపస్సనే కానీ ఉపాసన కానే కాదు. ఆ తర్వాత పరిస్థితులు క్షీణించి 'విపస్సన' నుంచి 'ఉపాసన' కు మోక్షమార్గం దిగజారిపోయింది!

'ఉప' + 'ఆసన' అంటే 'ప్రక్కనున్న ఆసనం'; రెండవ ఆసనం! చిన్న ఆసనం!

'మంత్రోచ్చారణ' అన్నది చిన్న ఆసనం; అది ప్రధాన ఆసనం కాదు. 'విపస్సన' అన్నది సింహాసనం! అదే ప్రధాన ఆసనం! అక్కడే మనిషి 'రారాజు' అవుతాడు; 'సింహం' అవుతాడు; 'పశుపతి' అవుతాడు.

'అనాహత' చక్రం అంటే ' మౌనం'.

ఎక్కడైతే 'ఆహతం' లేదో, 'ఫ్రిక్షన్' లేదో, 'చప్పుడు' లేదో అది అనాహతం!

మంత్రోచ్చారణ అనేది మణిపూరక చక్రం నుంచి, అంటే మూడోచక్రం నుంచి మొదలవుతుంది. అంటే గొప్ప గొప్ప మణుల్లాంటి మంత్రాలు ఉచ్చరించి 'మణిపూరకం' నుంచి 'అనాహతం' అనే స్థితిలో చేరి చివరికి 'విశుద్ధం' అనే చక్రంలోకి చేరుతాం- అయిదవ చక్రం మాత్రం ఉత్తేజితం అవుతుంది.

కానీ, **ఆనాపానసతి** అన్నది డైరెక్టుగా విశుద్ధ చక్రం నుంచి ప్రారంభమయి మరి ఆజ్ఞా చక్రం ద్వారా ఏడవ స్థితికి తీసుకుని వెళ్తుంది! అలా చేరుకున్నవాడే ఓ ఏడుకొండలవాడు! అక్కడికి చేరుకున్నవాళ్ళే గ్రాండ్ మాస్టర్స్!

కనుక, ఎవరైనా ఓ మాస్టర్‌గా; ఓ గ్రాండ్ మాస్టర్‌గా కాదల్చుకుంటే - 'గురువు' ,'పరమగురువు' కాదల్చుకుంటే - వాళ్ళు ఆనాపానసతి నే చేపట్టాలి -మంత్రోపాసనను ఎంత మాత్రం కాదు!

మంత్రోపాసన ద్వారా ప్రధాన శిష్యుడుగా అవ్వొచ్చు. అంతేకానీ దాని ద్వారా మనం ప్రధాన గురువుగా మాత్రం కాలేం! ముఖ్యశిష్యుడుగా వుంటాం; ముఖ్యగురువుగా కాలేం!

ఆరవదైన ఆజ్ఞా చక్రానికి చేరుకున్నవారే గురువులు; ఏడవ స్థితికి అంటే సహస్రారస్థితికి- చేరుకున్నవారే పరమ గురువులు! దానికి మార్గం ఆనాపానసతే కానీ, మంత్రోపాసన కాదు.

కనుక, పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ వారి సిలబస్ అత్యుత్తమైన సిలబస్. ఇది పోస్టుగ్రాడ్యుయేట్ స్థాయి ఆధ్యాత్మిక సిలబస్! రీసర్చ్ చేసే సిలబస్; ఇది హైస్కూల్ ఆధ్యాత్మిక సిలబస్ కాదు; 'ప్రైమరీ స్కూలు ఆధ్యాత్మిక సిలబస్' అంతకన్నా కాదు!

ఈ పోస్టుగ్రాడ్యుయేటు కాలేజీలో ఎంట్రీ కోసం అధోలోకమైన నోట్లోంచి మొదలు పెట్టం! ఊర్ధ్వలోకం అయిన నాసికలోనే మొదలు పెడతాం!

మంత్రం అధోలోకమైన నోట్లో వుంది! ఆనాపానసతి ఊర్ధ్వలోకమైన నాసికలో వుంది! నోరు 'అడ్డం'గా వుంటుంది! నాసిక 'నిలువు'గా వుంటుంది!

కనుక, మనం 'అడ్డం'గా ఈ లోకం లోనే తిరుగుతూ వుంటాం - ఎంత ఉపాసన చేసినా! 'నిలువు'గా పైలోకాలకు దూసుకుని వెళ్ళిపోతాం - నాసికలో స్థితం అవ్వడం ద్వారా!

నాసిక ఎక్కడ మొదలవుతుందో దాని పేరే భ్రూమధ్యం. అదే 'నాసికాగ్రం' అంటే! 'నాసికాగ్రం' అంటే 'ముక్కుకొన' కాదు. చాలా మంది 'ముక్కుకొన' అని అనుకుంటారు. 'అగ్రం' అంటే 'పైన'-కనుక భ్రూమధ్యాన్నే 'నాసికాగ్రం' అని అంటాం.

ఎప్పుడైతే మనం శ్వాస మీద ధ్యాస పెడతామో అప్పుడే ధ్యానం మొదలయింది అన్నమాట. ఆనాపానసతి అభ్యాసం ఎలా చేయాలంటే హాయిగా కూర్చుని, కాళ్ళు రెండూ కట్టేసుకుని, చేతులు రెండూ కట్టేసుకుని, కళ్ళు రెండూ కట్టేసుకుని, మన మస్తిష్కాన్ని కట్టేసుకుని శ్వాస మీద ధ్యాస వుంచాలి. అలా చేసినప్పుడు ఈ శ్వాస తనంతట తాను చిన్నదిగా అయిపోతూ చివరికి 'నాసికాగ్రం' లో, అంటే

'భ్రూమధ్యం'లో, అంటే 'ఆజ్ఞాచక్రస్థానం'లో, అంటే 'సుదర్శనచక్రస్థానం'లో తనంతటతాను సుఖంగా స్థితం అయిపోతుంది. అప్పుడు ఆ స్థితిలో మనం 'తదేక'మై వుంటే, 'తన్మయ'మై వుంటే - 'మూడవ కన్ను' యొక్క విస్ఫోటం మొదలవుతుంది.

ఈ మూడవ కన్ను విస్ఫోటాన్ని గమనించడాన్నే 'విపస్సన' అంటాం. 'పశ్యతి' అంటే సంస్కృతంలో 'చూడడం'; 'పస్సన' అంటే పాళీ భాషలో 'చూడడం' .'విపస్సన' అంటే విపరీతంగా, విశేషంగా చూడడం- 'జయం','విజయం'- లో లాగా. 'వి' అంటే విశేషమైన చూపు! అదే మూడవ కంటిచూపు - ముక్కంటి చూపు! థర్డ్ ఐ విజన్! ఇది మనకి ఆనాపానసతి ద్వారా వెంటనే లభించే కానుక; బహుమానం. బహు అద్భుతం!

కనుక, దాన్ని మనం ప్రతి రోజూ అభ్యాసం చేసి దాని ద్వారా మెల్లిమెల్లిగా ఇతర లోకాలన్నీ తెలుసుకుని ఇతర లోకాలలో సంచరిస్తూ జ్ఞాన, విజ్ఞానాల్ని సంపాదించినప్పుడు, సంపూర్ణమైన మల్టీ డైమెన్షనల్ అవగాహన వచ్చినప్పుడు, మనం సహస్రారస్థితికి చేరుకున్నట్లు!

ఈ 'విపస్సన' అంటే మామూలుగా ప్రస్తుతం ప్రచారంలో వున్న " శ్రీ గోయెంకా గారి విపస్సన మార్గం" కానే కాదు! - ఆ 'విపస్సన' ఈ విపస్సన - ఒక్కటే కాదు! మామూలుగా 'కాయ అనుపస్సన' అని ఏదైతే ఉందో దానిని 'విపస్సన' అని ఆయన అనుకుంటున్నారు - అది పూర్తిగా తప్పు.

కనుక, ఈ రోజు మూడు పదాలు - **'ఆనాపానసతి', 'కాయానుపస్సన', 'విపస్సన'** - అన్న పదాలకు గల తేడాలను తెలుసుకుందాం! ఎక్కువమంది అనుభవజ్ఞులు కూడా కన్ఫ్యూజన్‌లో పడిపోయి 'కాయానుపస్సన'నే, అంటే రెండవ స్టేజినే, 'విపస్సన' అంటే మూడవ స్టేజిగా అర్థం చేసుకుంటున్నారు. గోయెంకా గారి మార్గంలో అందరూ సరిగ్గా **ఆనాపానసతి** తోనే ధ్యానాభ్యాసాన్ని మొదలు పెడ్తారు. కానీ ఆ ఆనాపానసతి ఎక్కడ అంతం అవ్వాలో వారికి తెలియదు! వారు పాపం దారి తప్పి పోతున్నారు.

ఈ **ఆనాపానసతి** ఎంతసేపు చెయ్యాలంటే కనీసం ఎవరి వయస్సు ఎంతో అన్ని నిమిషాలు కూర్చోవాలి. అంటే 10 సంవత్సరాల వాళ్ళు 10నిమిషాలు; 20 సంవత్సరాల వాళ్ళు 20 నిమిషాలు; 30 సంవత్సరాల వాళ్ళు 30 నిమిషాలు ఈ - విధంగా ధ్యానంలో కూర్చోవాలి.

ఈ విధంగా మినిమమ్ ధ్యానాభ్యాసం చేసుకోవాలి. అన్నం ఉడకడానికి కాస్సేపు సమయం పడ్తుంది కదా! ఊరికే 'అలా' పొయ్యి మీద బియ్యం పెట్టి 'ఇలా' తీసేస్తే అది వుడకదు గదా! "మనం కూడా ఉడకాలి" అంటే ఈ **ఆనాపానసతి** అనే పొయ్యి మీద కాస్సేపు నిలబడి వుండాలి! "ఎంత సేపు నిలబడాలి?" అంటే వయస్సు ఎక్కువ ఉన్నప్పుడు **ఆనాపానసతి** అనే పొయ్యి మీద ఎక్కువ సేపు వుండాలి. తక్కువ వయస్సు వున్నప్పుడు తక్కువ సమయం సరిపోతుంది. సరిగ్గా సమయం కేటాయించినప్పుడే, అప్పుడే, పూర్తిగా ఉడుకుతాం! అప్పుడే 'విపస్సన' అనేది మనకు వస్తుంది.

ఆనాపానసతి అభ్యాసంలో ఈ భౌతిక కాయం వుడుకుతుంది; అంటే నాడీమండల శుద్ధి జరుగుతుంది. అనేకానేక ప్రాణసంచారాలు మన ప్రాణమయశరీరంలో జరగడం మనం గమనిస్తాం. ఎక్కడెక్కడ నొప్పులు వస్తాంటాయో, అక్కడక్కడ ఎనర్జీ ఫ్లో అవుతున్నట్లు మనం గమనిస్తూ వుంటాం. దీనిని అంతటినీ "కాయఅనుపస్సన" అని గౌతమబుద్ధుడు అన్నాడు. అంటే అంతర్‌శరీరంలో, నాడీ మండలంలో జరిగే మార్పులను మనం గమనిస్తూ వుండడం.

'కాయానుపస్సన'నే 'విపస్సన'గా పొరబాటు పడితే కేవలం నాడీ మండల శుద్ధే జరుగుతుంది కానీ దివ్యదర్శనాలకూ,థర్డ్ ఐ విజన్స్‌కూ అక్కడ తావు వుండదు! అక్కడ ఆ తావు లేకపోయేసరికి అందరూ కేవలం శరీరానుభూతుల్నే, శరీర ఆరోగ్యాన్నే పొందుతున్నారు కానీ ఆత్మవిజ్ఞానాన్ని మాత్రం పొందడం లేదు!

ఆత్మవిజ్ఞానం విపస్సన ద్వారానే వస్తుంది; కాయానుపస్సనలో ఆగిపోతే రాదు. నాడీమండలంలో 72వేల నాడులు వుంటాయి. 'నాడి' అంటే ఓ ఎనర్జీ ఛానల్. నాడులన్నీ శుద్ధం కావడాన్నే - ఆ విధంగా శుద్ధం అవుతున్నప్పుడు వచ్చే నొప్పులనూ,బాధలనూ, అనుభవాలనూ గమనించడాన్నే ' కాయానుపస్సన' అంటాం.

ఆనాపానసతి చేస్తూంటే, చేస్తూంటే, చేస్తూంటే అపారమైన ప్రాణశక్తి మన లోపల ప్రవహించి, ఆ ప్రాణశక్తి అనేకానేక నాడులను కడుగుతూ వుంటే ఆ యొక్క కదలికలను, ఆ యొక్క కడిగే రీతులను, కడగడం ద్వారా వచ్చే నొప్పులను గమనించడం అనేదే 'కాయానువస్సన'

కనుక అనాపానసతి అభ్యాసంలో, ప్రాథమికంగా ఎన్నో రోజులు ఈ విధమైన శారీరక నొప్పులను అనుభవిస్తూ వుంటాం.

అందరూ అంటూ వుంటారు - " అంతకు ముందు నాకు లేని నొప్పులు వచ్చాయండి" అవును! అంతకు ముందు 'కడగలేదు' - కనుక, అక్కడ రోగగ్రస్తమైవుంది. కానీ కడిగినప్పుడు - ఆ రోగాన్ని శుద్ధప్రాణశక్తితో 'రుద్దుతున్నాం' కనుక అక్కడ నొప్పి వస్తుంది. ఆ 'రుద్దడం' వల్ల రోగాలు శాశ్వతంగా మాయమవుతాయి.

కనుక, ఈ శారీరక నొప్పులు, బాధలు అన్నవి - కాయానుపస్సనలో వచ్చే తప్పనిసరి బాధలు - ధ్యానాభ్యాసంలో లోతుకు వెళ్తేనే కానీ అవి మనకి సంభవించవు.

చాలామందికి ఇది తెలియక "ధ్యానంలో నొప్పులు వస్తున్నా" యని ధ్యానం మానేస్తూ వుంటారు! ఇది చాలా తెలివితక్కువ పని! **ఆనాపానసతి** మొదలు పెట్టిన తర్వాత అనేక నొప్పులు వస్తాయని పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ వారికి తెలుసు. కనుక ఆ నొప్పులను శుభ్రంగా భరిస్తూ వుంటారు. ఈ నొప్పులు వస్తూంటాయి; వాటిని సంతోషంగా భరించాలి!

ఈ 'భరించే' శక్తినే శంకరాచార్యులవారు ' తితీక్ష' అని అన్నారు. "ఒక మనిషి ముముక్షువు కావడానికి 'షట్ సంపత్తి' వుండాలి" అని ఆయన అన్నాడు. అందులో 'సమం'- 'దమం' - 'తితీక్ష' - 'ఉపరతి' - 'శ్రద్ధ' - 'సమాధానం' - అనే ఆరింటినీ ఆయన 'షట్ సంపత్తి' అన్నారు.

అందులో మూడవది తితీక్ష అంటే మనం ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడు రకరకాల బాధలు వస్తాయి. నాడీమండలం ఎంత అశుద్ధంగా వుంటే క్లీన్ చేసేటప్పుడు అంత ఎక్కువగా నొప్పులు వస్తూ వుంటాయి.

గత జన్మల్లో మహాయోగి అయినప్పుడు ఏ నాడీమండల శుద్ధీ అవసరం లేకుండా డైరెక్టుగా విపస్సన వస్తుంది. కనుక,గత జన్మల్లో మనం యోగం చేయకపోతే - గత జన్మల్లో ఎక్కువ పాపచరితులం అయితే - ఈ జన్మలో మనం **ఆనాపానసతి** అభ్యాసం మొదలు పెట్టినప్పుడు ఎన్నో రోజులు ఆ నాడీమండల శుద్ధిలోనే యోగ సమయాన్ని గడపాల్సి వస్తుంది. ఎన్నో గంటలు ఆ యొక్క

కనుక, ఎవరైనా ఓ మాస్టర్‌గా; ఓ గ్రాండ్ మాస్టర్‌గా కాదల్చుకుంటే - 'గురువు' ,'పరమగురువు' కాదల్చుకుంటే - వాళ్ళు ఆనాపానసతి నే చేపట్టాలి -మంత్రోపాసనను ఎంత మాత్రం కాదు!

మంత్రోపాసన ద్వారా ప్రధాన శిష్యుడుగా అవ్వొచ్చు. అంతేకానీ దాని ద్వారా మనం ప్రధాన గురువుగా మాత్రం కాలేం! ముఖ్యశిష్యుడుగా వుంటాం; ముఖ్యగురువుగా కాలేం!

ఆరవదైన ఆజ్ఞా చక్రానికి చేరుకున్నవారే గురువులు; ఏడవ స్థితికి అంటే సహస్రారస్థితికి- చేరుకున్నవారే పరమ గురువులు! దానికి మార్గం ఆనాపానసతే కానీ, మంత్రోపాసన కాదు.

కనుక, పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ వారి సిలబస్ అత్యుత్తమైన సిలబస్. ఇది పోస్టుగ్రాడ్యుయేట్ స్థాయి ఆధ్యాత్మిక సిలబస్! రీసర్చ్ చేసే సిలబస్; ఇది హైస్కూల్ ఆధ్యాత్మిక సిలబస్ కాదు; 'ప్రైమరీ స్కూలు ఆధ్యాత్మిక సిలబస్' అంతకన్నా కాదు!

ఈ పోస్టుగ్రాడ్యుయేటు కాలేజీలో ఎంట్రీ కోసం అధోలోకమైన నోట్లోంచి మొదలు పెట్టం! ఊర్ధ్వలోకం అయిన నాసికలోనే మొదలు పెడతాం!

మంత్రం అధోలోకమైన నోట్లో వుంది! ఆనాపానసతి ఊర్ధ్వలోకమైన నాసికలో వుంది! నోరు 'అడ్డం'గా వుంటుంది! నాసిక 'నిలువు'గా వుంటుంది!

కనుక, మనం 'అడ్డం'గా ఈ లోకం లోనే తిరుగుతూ వుంటాం - ఎంత ఉపాసన చేసినా! 'నిలువు'గా పైలోకాలకు దూసుకుని వెళ్ళిపోతాం - నాసికలో స్థితం అవ్వడం ద్వారా!

నాసిక ఎక్కడ మొదలవుతుందో దాని పేరే భ్రూమధ్యం. అదే 'నాసికాగ్రం' అంటే! 'నాసికాగ్రం' అంటే 'ముక్కుకొన' కాదు. చాలా మంది 'ముక్కుకొన' అని అనుకుంటారు. 'అగ్రం' అంటే 'పైన'-కనుక భ్రూమధ్యాన్నే 'నాసికాగ్రం' అని అంటాం.

ఎప్పుడైతే మనం శ్వాస మీద ధ్యాస పెడతామో అప్పుడే ధ్యానం మొదలయింది అన్నమాట. ఆనాపానసతి అభ్యాసం ఎలా చేయాలంటే హాయిగా కూర్చుని, కాళ్ళు రెండూ కట్టేసుకుని, చేతులు రెండూ కట్టేసుకుని, కళ్ళు రెండూ కట్టేసుకుని, మన మస్తిష్కాన్ని కట్టేసుకుని శ్వాస మీద ధ్యాస వుంచాలి. అలా చేసినప్పుడు ఈ శ్వాస తనంతట తాను చిన్నదిగా అయిపోతూ చివరికి 'నాసికాగ్రం' లో, అంటే

'భ్రూమధ్యం'లో, అంటే 'ఆజ్ఞాచక్రస్థానం'లో, అంటే 'సుదర్శనచక్రస్థానం'లో తనంతట తాను సుఖంగా స్థితం అయిపోతుంది. అప్పుడు ఆ స్థితిలో మనం 'తదేక'మై వుంటే, 'తన్మయ'మై వుంటే - 'మూడవ కన్ను' యొక్క విస్ఫోటం మొదలవుతుంది.

ఈ మూడవ కన్ను విస్ఫోటాన్ని గమనించడాన్నే 'విపస్సన' అంటాం. 'పశ్యతి' అంటే సంస్కృతంలో 'చూడడం'; 'పస్సన' అంటే పాళీ భాషలో 'చూడడం' .'విపస్సన' అంటే విపరీతంగా, విశేషంగా చూడడం- 'జయం','విజయం'- లో లాగా. 'వి' అంటే విశేషమైన చూపు! అదే మూడవ కంటిచూపు - ముక్కంటి చూపు! థర్డ్ ఐ విజన్! ఇది మనకి ఆనాపానసతి ద్వారా వెంటనే లభించే కానుక; బహుమానం. బహు అద్భుతం!

కనుక, దాన్ని మనం ప్రతి రోజూ అభ్యాసం చేసి దాని ద్వారా మెల్లిమెల్లిగా ఇతర లోకాలన్నీ తెలుసుకుని ఇతర లోకాలలో సంచరిస్తూ జ్ఞాన, విజ్ఞానాల్ని సంపాదించినప్పుడు, సంపూర్ణమైన మల్టీ డైమెన్షనల్ అవగాహన వచ్చినప్పుడు, మనం సహస్రారస్థితికి చేరుకున్నట్లు!

ఈ 'విపస్సన' అంటే మామూలుగా ప్రస్తుతం ప్రచారంలో వున్న " శ్రీ గోయెంకా గారి విపస్సన మార్గం" కానే కాదు! - ఆ 'విపస్సన' ఈ విపస్సన - ఒక్కటే కాదు! మామూలుగా 'కాయ అనుపస్సన' అని ఏదైతే ఉందో దానిని 'విపస్సన' అని ఆయన అనుకుంటున్నారు - అది పూర్తిగా తప్పు.

కనుక, ఈ రోజు మూడు పదాలు - **'ఆనాపానసతి', 'కాయానుపస్సన', 'విపస్సన'** - అన్న పదాలకు గల తేడాలను తెలుసుకుందాం! ఎక్కువమంది అనుభవజ్ఞులు కూడా కన్ఫ్యూజన్‌లో పడిపోయి 'కాయానుపస్సన'నే, అంటే రెండవ స్టేజినే, 'విపస్సన' అంటే మూడవ స్టేజిగా అర్థం చేసుకుంటున్నారు. గోయెంకా గారి మార్గంలో అందరూ సరిగ్గా **ఆనాపానసతి** తోనే ధ్యానాభ్యాసాన్ని మొదలు పెడ్తారు. కానీ ఆ ఆనాపానసతి ఎక్కడ అంతం అవ్వాలో వారికి తెలియదు! వారు పాపం దారి తప్పి పోతున్నారు.

ఈ **ఆనాపానసతి** ఎంతసేపు చెయ్యాలంటే కనీసం ఎవరి వయస్సు ఎంతో అన్ని నిమిషాలు కూర్చోవాలి. అంటే 10 సంవత్సరాల వాళ్ళు 10నిమిషాలు; 20 సంవత్సరాల వాళ్ళు 20 నిమిషాలు; 30 సంవత్సరాల వాళ్ళు 30 నిమిషాలు ఈ - విధంగా ధ్యానంలో కూర్చోవాలి.

ఈ విధంగా మినిమమ్ ధ్యానాభ్యాసం చేసుకోవాలి. అన్నం ఉడకడానికి కాస్సేపు సమయం పడుతుంది కదా! ఊరికే 'అలా' పొయ్యి మీద బియ్యం పెట్టి 'ఇలా' తీసేస్తే అది వుడకదు గదా! "మనం కూడా ఉడకాలి" అంటే ఈ **ఆనాపానసతి** అనే పొయ్యి మీద కాస్సేపు నిలబడి వుండాలి! "ఎంత సేపు నిలబడాలి?" అంటే వయస్సు ఎక్కువ ఉన్నప్పుడు **ఆనాపానసతి** అనే పొయ్యి మీద ఎక్కువ సేపు వుండాలి. తక్కువ వయస్సు వున్నప్పుడు తక్కువ సమయం సరిపోతుంది. సరిగ్గా సమయం కేటాయించినప్పుడే, అప్పుడే, పూర్తిగా ఉడుకుతాం! అప్పుడే 'విపస్సన' అనేది మనకు వస్తుంది.

ఆనాపానసతి అభ్యాసంలో ఈ భౌతిక కాయం వుడుకుతుంది; అంటే నాడీమండల శుద్ధి జరుగుతుంది. అనేకానేక ప్రాణసంచారాలు మన ప్రాణమయశరీరంలో జరగడం మనం గమనిస్తాం. ఎక్కడెక్కడ నొప్పులు వస్తూంటాయో, అక్కడక్కడ ఎనర్జీ ఫ్లో అవుతున్నట్లు మనం గమనిస్తూ వుంటాం. దీనిని అంతటినీ "కాయఅనుపస్సన" అని గౌతమబుద్ధుడు అన్నాడు. అంటే అంతర్‌శరీరంలో, నాడీ మండలంలో జరిగే మార్పులను మనం గమనిస్తూ వుండడం.

'కాయానుపస్సన'నే 'విపస్సన'గా పొరబాటు పడితే కేవలం నాడీ మండల శుద్ధే జరుగుతుంది కానీ దివ్యదర్శనాలకూ,థర్డ్ ఐ విజన్స్‌కూ అక్కడ తావు వుండదు! అక్కడ ఆ తావు లేకపోయేసరికి అందరూ కేవలం శరీరానుభూతుల్నే, శరీర ఆరోగ్యాన్నే పొందుతున్నారు కానీ ఆత్మవిజ్ఞానాన్ని మాత్రం పొందడం లేదు!

ఆత్మవిజ్ఞానం విపస్సన ద్వారానే వస్తుంది; కాయానుపస్సనలో ఆగిపోతే రాదు. నాడీమండలంలో 72వేల నాడులు వుంటాయి. 'నాడి' అంటే ఓ ఎనర్జీ ఛానల్. నాడులన్నీ శుద్ధం కావడాన్నే - ఆ విధంగా శుద్ధం అవుతున్నప్పుడు వచ్చే నొప్పులనూ,బాధలనూ, అనుభవాలనూ గమనించడాన్నే ' కాయానుపస్సన' అంటాం.

ఆనాపానసతి చేస్తూంటే, చేస్తూంటే, చేస్తూంటే అపారమైన ప్రాణశక్తి మన లోపల ప్రవహించి, ఆ ప్రాణశక్తి అనేకానేక నాడులను కడుగుతూ వుంటే ఆ యొక్క కదలికలను, ఆ యొక్క కడిగే రీతులను, కడగడం ద్వారా వచ్చే నొప్పులను గమనించడం అనేదే 'కాయానువస్సన'.

కనుక అనాపానసతి అభ్యాసంలో, ప్రాథమికంగా ఎన్నో రోజులు ఈ విధమైన శారీరక నొప్పులను అనుభవిస్తూ వుంటాం.

అందరూ అంటూ వుంటారు - " అంతకు ముందు నాకు లేని నొప్పులు వచ్చాయండి" అవును! అంతకు ముందు 'కడగలేదు' - కనుక, అక్కడ రోగగ్రస్తమైవుంది. కానీ కడిగినప్పుడు - ఆ రోగాన్ని శుద్ధప్రాణశక్తితో 'రుద్దుతున్నాం' కనుక అక్కడ నొప్పి వస్తుంది. ఆ 'రుద్దడం' వల్ల రోగాలు శాశ్వతంగా మాయమవుతాయి.

కనుక, ఈ శారీరక నొప్పులు, బాధలు అన్నవి - కాయానుపస్సనలో వచ్చే తప్పనిసరి బాధలు - ధ్యానాభ్యాసంలో లోతుకు వెళ్తేనే కానీ అవి మనకి సంభవించవు.

చాలామందికి ఇది తెలియక "ధ్యానంలో నొప్పులు వస్తున్నా" యని ధ్యానం మానేస్తూ వుంటారు! ఇది చాలా తెలివితక్కువ పని! **అనాపానసతి** మొదలు పెట్టిన తర్వాత అనేక నొప్పులు వస్తాయని పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ వారికి తెలుసు. కనుక ఆ నొప్పులను శుభ్రంగా భరిస్తూ వుంటారు. ఈ నొప్పులు వస్తూంటాయి; వాటిని సంతోషంగా భరించాలి!

ఈ 'భరించే' శక్తినే శంకరాచార్యులవారు ' తితీక్ష' అని అన్నారు. "ఒక మనిషి ముముక్షువు కావడానికి 'షట్ సంపత్తి' వుండాలి" అని ఆయన అన్నాడు. అందులో 'సమం'- 'దమం' - 'తితీక్ష' - 'ఉపరతి' - 'శ్రద్ధ' - 'సమాధానం' - అనే ఆరింటినీ ఆయన 'షట్ సంపత్తి' అన్నారు.

అందులో మూడవది **తితీక్ష**. అంటే మనం ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడు రకరకాల బాధలు వస్తాయి. నాడీమండలం ఎంత అశుద్ధంగా వుంటే క్లీన్ చేసేటప్పుడు అంత ఎక్కువగా నొప్పులు వస్తూ వుంటాయి.

గత జన్మల్లో మహాయోగి అయినప్పుడు ఏ నాడీమండల శుద్ధీ అవసరం లేకుండా డైరెక్టుగా విపస్సన వస్తుంది. కనుక,గత జన్మల్లో మనం యోగం చేయకపోతే - గత జన్మల్లో ఎక్కువ పాపచరితులం అయితే - ఈ జన్మలో మనం **అనాపానసతి** అభ్యాసం మొదలు పెట్టినప్పుడు ఎన్నో రోజులు ఆ నాడీమండల శుద్ధిలోనే యోగ సమయాన్ని గడపాల్సి వస్తుంది. ఎన్నో గంటలు ఆ యొక్క

కాయానుపస్సనలోనే - ఆ రెండో దశలోనే - తప్పనిసరిగా వుండాలి; ఎన్నో బాధలను తప్పనిసరిగా అనుభవించాలి.

కానీ, గత జన్మల్లోనే ఎంతో గొప్ప యోగ అభ్యాసి అయితే కాయానుపస్సన అన్న రెండవ దశ అసలు ఎంత మాత్రం వుండకపోవచ్చు! లేకపోతే, బహుకొద్దిగా వుండవచ్చు! లేక **ఆనాపానసతి** మొదలు పెడ్తూనే మూడో కన్ను తెరుచుకోవచ్చు! వెంటనే విపస్సన దశకి వెళ్ళిపోవచ్చు!

కనుక, "ఏ జన్మలో ఏం చేశాం", "ఏం చెయ్యలేదు" అన్నదానిని బట్టి ఈ జన్మలో ఈ యొక్క కాయానుపస్సన దశ "ఎంత వుంటుంది", "ఎంత వుండదు" అని మనకు తెలుస్తుంది.

కొంతమంది అంటారు, "అదేమిటండీ కళ్ళు మూసుకోగానే ఆనాపానసతి మొదలు పెట్టంగానే మీకు మూడో కన్ను ఎలా తెరుచుకుంది? అలా మాకు ఎందుకు రాలేదు?"

మీ చరిత్ర వేరు వారి చరిత్ర వేరు! వాళ్ళు ఎన్ని జన్మలు చక్కగా యోగాభ్యాసం చేశారో? మన వర్తమానం ఎప్పుడూ మన గతం మీద ఆధారపడి వుంటంది. కనుక, ఈ యొక్క కాయానుపస్సన, రెండవ దశ, అంటే నాడీమండల శుద్ధి అన్నది ఎన్ని రోజుల్లో, ఎన్ని వారాల్లో, ఎన్ని నెలల్లో, ఎన్ని సంవత్సరాల్లో పూర్తి అవుతుందన్నది మన గత జన్మల చరిత్రను బట్టి వుంటుంది.

అలాగే ఈ జన్మలో ఎంత దీక్షాయుతంగా ఈ ధ్యాన అభ్యాసం చేస్తామో దాని మీద కూడా ఫలితాలు ఆధారపడి వుంటాయి. ధ్యానాభ్యాసం చాలా దీక్షగా చేస్తే **40** రోజులలో ఎవరికైనా గానీ ఈ కాయానుపస్సన, నాడీమండలశుద్ధి అన్న దశ పూర్తిగా అయిపోయి విపస్సన దశలోకి సత్వరంగా, ఖచ్చితంగా వచ్చేస్తారు. 40 రోజుల దీక్షనే 'మండల దీక్ష' అని అన్నాం.

" జీసస్ ఫాస్టెడ్ ఫర్ ఫార్టీ డేస్" అంటే, జీసస్ **40** రోజులు ఏకధాటిగా ధ్యానం చేసి అద్భుతమైన దివ్యదృష్టి సంపాదించుకుని, ఆ తర్వాత దైవపుత్రుడు అయ్యాడు.

జీసస్‌క్రైస్ట్ లాగా దైవపుత్రులం కావాలంటే మనం కూడా ఏకధాటిగా ధ్యానం చేయాల్సిందే! **40** రోజులు ఈ మండల దీక్షలో **ఆనాపానసతి** అభ్యాసం చేస్తే ప్రతి మనిషి కూడా తప్పకుండా 'ఓ జీసస్' అవుతాడు. కానీ, మనం **40** రోజులు

ఏకధాటిగా కూర్చోం. మనకి సంసారం వుంది కనుక, ఇంకొన్ని రోజులు ఎక్కువ పడుతుంది.

ఈ విధంగా ఏకదీక్షతో ఆనాపానసతి చేయడం ద్వారా మన నాడీమండలం అంతా శుద్ధి అయి 'కాయానుపస్సన' అనే రెండవ దశ దాటి 'విపస్సన' అనే అద్భుతమైన మూడవ దశ అంటే 'దివ్యదృష్టిలోకం' లో - మనం ప్రవేశిస్తాం. అప్పడే 'ముక్కంటులం' అవుతాం.

ఈ **ఆనాపానసతి** అనేది రోజుకు ఒక్కసారి అయినా నిశ్చలంగా కూర్చుని ఎవరి వయస్సు ఎంత వుందో అన్ని నిమిషాలు కూర్చోవాలి. ఇతర సమయాల్లో ఓ 5 నిమిషాలు సమయం దొరికితే 5 నిమిషాలుగా, 10, నిమిషాలు దొరికితే 10 నిమిషాలుగా ఎంత సమయం దొరికితే అంతగా అభ్యాసం చెయ్యాలి. ఒక్క నిమిషం కూడా సమయం వృధా చేసుకోకుండా వేరే పని ఏమీ లేనప్పడు చక్కగా కళ్ళు రెండూ మూసుకుని ఎక్కడంటే అక్కడ కూర్చుని శ్వాస మీద ధ్యాస పెట్టడం శుభ్రంగా అలవాటు చేసుకోవాలి.

అలాగే రాత్రిపూట పడుకునేటప్పడు మనం ఎలాగూ పడుకుంటాం కనుక, ఆ పడుకునే ముందర శ్వాస మీద ధ్యాస పెట్టడం ద్వారా మనం నిద్రపోతే ఆ నిద్ర అంతా కూడా 'యోగ నిద్ర' అయిపోతుంది! అప్పడు మనం ఈ శరీరం వదిలిపెట్టి సూక్ష్మశరీరంతో పై లోకాలకు వెళ్ళినప్పడు యోగనిద్రలో ఎక్కువగా మనకి వాటి మీద ఆధిపత్యం వస్తుంది. ఆ 'కలలు' అన్న వాటిల్లో చక్కగా మనం రీసెర్చి చేసుకోవచ్చు; వాటిని మనం ఉపయోగకరంగా మలుచుకోవచ్చు. - రాత్రి మనం, పడుకునే, శ్వాస మీద ధ్యాస ద్వారా **ఆనాపానసతి** చేస్తూ నిద్రలోకి వెళ్ళిపోతే!

ఆనాపానసతి మనం అభ్యాసం చేస్తున్నప్పడు గదిని వీలయినంత చీకటి చేసుకోవాలి. ఎంతమందితో మనం కలిసి ధ్యానం చేస్తే అంత బాగుంటుంది. అలాగే సీనియర్ మాస్టర్లతో కలిసి ఎంత ఎక్కువగా ధ్యానం చేస్తే అంత ఎక్కువ శక్తి వాళ్ళ దగ్గర నుంచి మనకు వస్తుంది. చిన్నప్పటి నుంచే **ఆనాపానసతి** మొదలు పెట్టాలి.

ఆనాపానసతి అంటే 'సుఖప్రాణాయామం' అని కూడా మనం పాతంజలి భాషలో చెప్పకోవచ్చు. 'ప్రాణాయామం' అంటే 'హఠయోగ ప్రణాయామం' అనీ 'రాజయోగ ప్రాణాయామం' అనీ రెండు విధాలుగా వుంటుంది.

హఠయోగ ప్రాణాయామంలో 'కుంభకం' అనేది వుంటుంది. శ్వాస పీల్చడాన్ని 'పూరకం' అని అంటాం. శ్వాస వదలడాన్ని 'రేచకం' అని అంటాం. శ్వాస నిలపడాన్ని, బంధించడాన్ని, స్థంభింపచేయడాన్ని 'కుంభకం' అని అంటాం. రెండు రకాల కుంభకాలు వున్నాయి. అంతర్ కుంభకం, బహిర్ కుంభకం. శ్వాస పీల్చి నిలపడాన్ని "అంతర్‌కుంభకం" అనీ, శ్వాస వదలిపెట్టి మళ్ళీ తీసుకోకుండా వుండడాన్ని, శ్వాసను బయటే వుంచడాన్ని "బహిర్ కుంభకం" అనీ అంటాం.

అంతర్ కుంభకం అనేది హఠయోగ ప్రాణాయామంలో ప్రధానమైన అంశం. కానీ, రాజయోగ ప్రాణాయామంలో కుంభకం అన్నది తీసివేయబడుతుంది. కనుక, ఈ యొక్క 'సుఖప్రాణాయామం' కేవలం పూరకరేచకాత్మకం, కుంభక రహితం!

ఈ సుఖ ప్రాణాయామమే రాజయోగ ప్రాణాయామం - లేక పాతంజలి యొక్క ప్రాణాయామం; లేక బుద్ధుడి యొక్క **ఆనాపానసతి!** ఇదే పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ వారి మూల ధ్యాన ఆధ్యాత్మిక సిద్ధాంతం.

సృష్టిలో మరో మూల సిద్ధాంతం ఏం చెప్తుందంటే "ప్రకృతి ఎప్పుడూ సహజంగా వుంటుంది" అని! "అది సులభరీతిలో వుంటుంది" - అని! "ఏదైతే ప్రకృతి సహజంగా వుందో, సులభరీతిగా వుందో అదే సత్యమైనది" కూడా అని మనం తెలుసుకుంటాం. కనుక సత్యమూ, సహజమూ, సులభమూ - ఈ మూడూ ఒక్కటే! అసహజమైనదే అసత్యం; అసత్యమే అసహజంగా వుంటుంది; అసత్యం కష్టంగా వుంటుంది - సులభరీతిలో వుండదు.

కనుక గుర్తుంచుకోండి - సత్యాన్ని తెలుసుకోవాలంటే అతి సులభంగా వుండేదే సత్యం. అతి కఠినంగా వుండేదే, కఠోరంగా వుండేదే అసత్యం. అతి సహజంగా వుండేదే సత్యం; అతి అసహజంగా వుండేదే అసత్యం.

కనుక, 'సహజత', 'సత్యత', 'సులభత' - ఈ మూడూ కూడా పర్యాయపదాలు; ఒకటి వుంటే మిగతా రెండూ వుంటాయి అక్కడ. కనుక, ఈ 'హఠయోగ ప్రాణాయామం' అన్నది అసహజమైనది. కుంభించడం అన్నది కఠోరమైనది. అది సత్యానికి సుదూరమైనది.

ఆనాపానసతేతర హఠయోగ ప్రాణాయామాదులు గౌతమబుద్ధుడు . ఎన్నో

చేశాడు. సంవత్సరాల తరబడి చేసి వాటి యొక్క నిష్ఫలతను ఆయన స్వయంగా అనుభవించి వాటిని పూర్తిగా కాలదన్నాడు! వాటిని కాలదన్ని "పుట్టినప్పటినుంచీ ఏ విధంగా నేను శ్వాసను గమనించాను?" అని ఆయన విచారణ చేయడం మొదలు పెట్టాడు.

"మొత్తం మీద శ్వాసలో ఎక్కడో రహస్యం వుందని తెలుసు; ఈ కఠోరసహితమైన శ్వాసను అభ్యాసం చేసి వాటి నిష్ఫలతను అనుభవించాను గదా? ఇప్పుడు వాటిని దూరం చేసి సహజమైన శ్వాసనే గమనిస్తే?" - ఈ విధంగా ఆయన ఆలోచనా ధోరణి నడిచింది!

ఎప్పుడైతే అసహజమైన శ్వాసరీతులను మనం తీసివేస్తామో, అప్పుడే సహజమైన శ్వాసరీతి అక్కడ మిగిలిపోతుంది.

"ఏమిటి సహజమైన శ్వాసరీతి?" అని ఆయన కనుక్కొని "చిన్నప్పటినుండి ఎలాగైతే శ్వాసను గమనిస్తున్నానో అదే సరియైనది" అనుకుని ఈ **ఆనాపానసతి** అభ్యాసాన్నే ఆయన మొదలుపెట్టాడు.

కనుక, గౌతమబుద్ధుడు అసహజ ప్రాణాయామరీతులనన్నింటినీ తీసేసి 'సహజమైన ప్రాణాయామం' అంటే 'కుంభకరహిత ప్రాణాయామం' - అదే **ఆనాపానసతి** - అన్న అద్భుతమైన విధానాన్ని స్వయంగా కనుక్కున్నాడు! కనుకనే బౌద్ధం అంత అద్భుతమైన సత్యమార్గం!

ఒకసారి ఒకాయన గౌతమబుద్ధుడితో అన్నాడు - "స్వామీ! 'ఈ ప్రపంచంలో మీ అంతటివాడు గతం లోనూ లేడు; ఇప్పుడూ ఎక్కడా లేడు! మీ తర్వాత కూడా మీ అంతటి వారు ఇంకెవ్వరూ రారు' అని నేను అనుకుంటున్నాను!" ఆయన గౌతమబుద్ధుడితో అలా అన్నప్పుడు ఆ మహాత్ముడు, ఆ పరమాత్ముడు, ఏమన్నాడంటే " ఓరీ! పిచ్చివాడా! నా లాంటి బుద్ధుళ్ళు నాకన్నా ముందు కొన్ని లక్షలమంది వున్నారు! నా తర్వాత కూడా కొన్ని లక్షలమంది వస్తున్నారు! నీకేమైనా దివ్యచక్షువు వుందా? నువ్వు గతం తెలియకుండా, భవిష్యత్ తెలియకుండా, ఏమీ తెలియకుండా మాట్లాడుతున్నావు! అలా ఎప్పుడూ సత్యం తెలియకుండా మాట్లాడకు! నా మీద మూర్ఖ అభిమానం కొద్దీ ఇలాంటి స్వీపింగ్ స్టేట్‌మెంట్స్ ఇస్తున్నావు! నాలాంటి బుద్ధుళ్ళు ఎంతో మంది వున్నారు గతంలో; మరి ఎంతో మంది వస్తారు భవిష్యత్‌లో!" అని అద్భుతంగా శెలవిచ్చారు. అంటే అర్థం ఏమిటి?

గౌతమబుద్ధుడి లాగానే **ఆనాపానసతి** విధానాన్ని కనుక్కున్న వాళ్ళు కోకొల్లలుగా అంతగా ముందూ వున్నారు! ఆ తర్వాత కూడా వున్నారు, వుంటారు!

సహజంగానే ప్రతి ఒక్కళ్ళూ సత్యాన్ని కనుక్కోవాలి అన్నప్పుడు చివరిగా చేరే స్థితే **ఆనాపానసతి** - చివరికి కనుక్కునే ఉపాయమే **ఆనాపానసతి!**

ఒక ఉదాహరణ: రామాయణ కావ్యకర్త అయిన మహర్షి వాల్మీకి కూడా ఇదే ప్రవచించాడు. రామాయణంలో ముఖ్యంగా రెండు 'త్రిపదాల' గురించి తెలుసుకుందాం. ' త్రి పదాలు' అంటే మూడు పదాలతో కూడుకున్నవి.

ఒక 'త్రి పదం' ఏమిటంటే-

"వానరుడు" - "వాయుపుత్రుడు"- "ఆంజనేయుడు"

"వానరుడు"- అంటే కోతిలాంటి బుద్ధి వున్నవాడు. కోతి లాంటి మనస్సున్నవాడు. మనస్సు నిలకడ లేనివాడు 'వానరుడు"తో సమానం.

ఈ వానరులు ' ఆంజనేయస్వాములు'గా కావాలంటే 'వాయుపుత్రులు'గా ముందు కావాలి. 'వాయుపుత్రులుగా కావడం' అంటే **ఆనాపానసతి** అభ్యాసం చేయడమే! **ఆనాపానసతి** చేసి సిద్ధత్వం పొందిన వాళ్ళందరూ ఆంజనేయస్వాములే! ధ్యానం చేయని వాళ్ళందరూ, **ఆనాపానసతి** చేయని వాళ్ళందరూ వానరులే! ఎంత అద్భుతంగా వాల్మీకి మహర్షి మనకు సందేశం ఇచ్చాడో గమనించండి!

కనుక, వానరులు లాంటి మానవులు ప్రప్రథమంగా వాయుపుత్రులు కావాలి! "వాయువుని గమనిస్తూ వుంటే" వాయుపుత్రులమవుతాం! వాయువు ఎక్కడుంది? నాసికలో వుంది! కనుక, నాసికలో వున్న, ఆ లోపలికి వస్తూ బయటకు పోతూ వుండే వాయువును, గమనిస్తూ వుంటే, గమనిస్తూ వుంటే మన యొక్క మనోచాంచల్యం పోయి 'అంజనం' సిద్ధిస్తుంది. ' అంజనం' అంటే మూడో కన్ను, దివ్యదృష్టి! అంజనం వేసి భూత, భవిష్యత్, వర్తమాన కాలాలన్నీ చూస్తాం కదా! అంటే 'ఆంజనేయ' స్వాములం అవుతాం!

వాయుపుత్రులం కావడం ద్వారానే మనం ఆంజనేయులం అవుతాం. ఎవరు వాయుపుత్రాభ్యాసం చెయ్యాలి? ఎవరు వాయుపుత్రులు కావాలి? 'వానరు' లంతా 'వాయుపుత్రులు' కావాలి: క్రమేపీ, మెల్లి మెల్లిగా 'వాయుపుత్రులంతా'

'ఆంజనేయస్వాములు' అవుతారు.

కనుక వాస్తవానికి వాల్మీకి మహర్షి కూడా ఎక్కడా మంత్రోపాసన గురించీ, మంత్రోచ్చారణ గురించీ చెప్పలేదు!

ఆయన 'ఉప ఆసనం' వేయద్దన్నాడు. ముఖ్యఆసనమే వేయమన్నాడు. ప్రధాన ఆసనమే చేపట్టమన్నాడు. అదే వాయువుని గమనించడం! అంటే ఆనాపానసతి చేయడం!

కనుక గౌతమబుద్ధుడు కానీ, అంతకు ముందు వచ్చిన వాల్మీకి కానీ, ఎవరైనా కానీ, ఎప్పుడైనా కానీ, చివరగా కనుక్కున్నది ఈ యొక్క సుఖ ప్రాణాయామాన్నే! ఈ ఆనాపానసతినే ! ఈ వాయుపుత్రుడు కావడాన్నే !

అలాగే రామాయణంలో ఇంకో మూడు పదాలు కూడా వున్నాయి. మనం మామూలుగా చెప్పకుంటూ వుంటాం - 'కట్టె', 'కొట్టె', 'తెచ్చె' అని.

'కట్టె' అంటే దేన్ని కట్టెయ్యాలి? ఈ 'కట్టె'ను, అంటే భౌతిక కాయాన్ని, కట్టెయ్యాలి! తర్వాత దేన్ని కొట్టాలి? మనస్సుని కొట్టాలి ! దేన్ని తెచ్చుకోవాలి? అంజనాన్ని తెచ్చుకోవాలి! దివ్యదృష్టిని తెచ్చుకోవాలి! సీతాదేవిని తెచ్చుకోవాలి!

'కట్టె' అంటే ఈ భౌతిక శరీరం - ఈ భౌతిక కాయం! కనుక, 'కట్టెను కట్టెయ్యడం' అంటే ఒక కాలుని ఇంకొక కాలుతో కట్టెయ్యడం. ఒక చేతిని ఇంకొక చేతితో కట్టెయ్యడం. కళ్ళను కనురెప్పలతో కట్టెయ్యడం. అలాగ ఈ కట్టెనంతా కట్టేసి కూర్చోపెట్టాలి - చలనం లేకుండా - అంటే స్థిర సుఖ ఆసనం తీసుకోవాలి - ఆ తర్వాత మనస్సుని కొట్టాలి.

నిత్య చంచలంగా ఎప్పుడూ అటూ ఇటూ తిరిగే మనస్సు ఎలా కొట్టబడుతుంది? అది మామూలు చీపురుకట్టతో కొట్టబడుతుందా? కాదు! 'వాయుపుత్రుడు కావడం' అన్న దానితోనే మనస్సు కొట్టబడుతుంది! 'ఆనాపానసతి' అన్న అద్భుతమైన 'పాశుపతాస్త్రం' తోనే అది కొట్టబడుతుంది!

కనుక 'కట్టె', 'కొట్టె' ! తర్వాత మనకి ఏమవుతుంది? 'తెచ్చె' అంటే - అద్భుతమైన దివ్యదృష్టిని తెచ్చుకుంటాం ! సీతాదేవిని తెచ్చుకుంటాం ! సీతాదేవి భూమిలో నుంచి పుట్టింది - అంటే భూమి యొక్క శక్తి. 'భూమి' అనేది ఇక్కడ ప్రకృతికి చిహ్నం! ధ్యానం చేస్తే ప్రకృతి శక్తి మనలో విస్తారంగా ప్రవహిస్తుంది.

మనస్సు శూన్యమైనప్పుడు అపారమైన విశ్వప్రాణశక్తి మనలో ప్రవహిస్తుంది - మన సహస్రారం ద్వారా ! దానినే 'గంగాదేవి' అంటాం! 'ఆకాశగంగ' అంటాం! శివుడి 'రెండవ భార్య' అంటాం!

శివుడి మొదటి భార్య పార్వతి ! అంటే మనం నోట్లోంచి తీసుకునే 'కాఫీ', 'ఇడ్లీ' 'దోశ' అదంతా కూడా పార్వతి. అలా కాకుండా డైరెక్టుగా కూడా మనం ప్రాణ శక్తిని తీసుకుంటాం.

ఆనాపానసతి ద్వారా, చిత్తవృత్తి నిరోధం ద్వారా, మైండ్ బ్లాంక్ అవ్వడం ద్వారా, సహస్రారం ద్వారా ఆ కాస్మిక్ ఎనర్జీ మనలోకి ప్రవహించినప్పుడు - ఆ 'సీత' మనలోకి ప్రవహించినప్పుడు, ఆ 'గంగాదేవి' ప్రవేశించినప్పుడు - అప్పుడే శరీరం విమలం అవుతుంది.

అప్పుడే మనం 'సీతారాముల' మవుతాం ! అప్పుడే 'సీతారాముల కళ్యాణం' జరుగుతుంది! 'రాముడు' అంటే ఆత్మారాముడు - ఈ జీవుడు! జీవుడికి శక్తి కావాలంటే ఆ యొక్క 'సీత' తో పరిణయం కావాలి. ఆనాపానసతి లోనే ఈ సీతారామకళ్యాణం అన్నది జరుగుతుంది.

'ఆకాశగంగ' భూమి మీదకు వచ్చినప్పుడే ఈ భూమి దివిగా మారుతుంది. అప్పుడే భూమి సస్యశ్యామలమవుతుంది. అప్పుడే రకరకాల పంటలను పండించుకోవచ్చు. మామూలు పొలంలో గంగా నీళ్ళుపోస్తే ఆ మెట్ట పొలం ఎంత చక్కటి మాగాణిగా అవుతుందో!

ఆనాపానసతి లేని జీవితమే మెట్టజీవితం ! ఆనాపానసతి వున్న జీవితమే మాగాణి జీవితం ! మానవజీవితాల్లోకి ఆకాశగంగ ప్రవహిస్తే మానవ జీవితాలు దివ్యజీవితాలుగా మారిపోతాయి! మామూలు భౌతిక దృష్టి దివ్యదృష్టిగా మారిపోతుంది!

ఆకాశగంగని భూమి మీదకు మనం తీసుకురావాలి. దీనికి భగీరథ ప్రయత్నం చెయ్యాలి! చేయవలసింది ఈ యొక్క ప్రయత్నమే!

దీనినే జీసస్ క్రైస్టు కూడా చక్కగా చెప్పాడు. **"సీక్ యీ ఫస్ట్ ది కింగ్‌డమ్ ఆఫ్ గాడ్ అండ్ హిజ్ రైటియస్‌నెస్ ఫస్ట్; దెన్ ఆల్ ఎల్స్ విల్ బి ఆడెడ్ అన్ టు యు".** "ఒకసారి మీరు ఆకాశగంగని ఆవాహన చేసుకోడానికి ప్రయత్నించండి; అప్పుడు

మీకు కావలసిన కామ,అర్థ, ధర్మ, మోక్షాలు అన్నీ మీకు పుష్కలంగా లభిస్తాయి."
దీనినే భగవద్గీతలో చివరగా సంజయుడు అన్నాడు-

"యత్ర యోగేశ్వరః కృష్ణ యత్ర పార్థో ధనుర్ధరః
తత్ర శ్రీర్విజయో భూతిర్ధ్రువా నీతిర్మతిర్మమ॥"

అంటే, "ఎక్కడైతే అపారమైన యోగం వుంటుందో, ఎక్కడైతే క్రియాశీలకమైన ధర్మబద్ధత ఆ అర్జున రూపంలో వుంటుందో అక్కడ 'శ్రీ' అంటే 'అర్థం'; 'విజయో' అంటే 'మోక్షం'; 'భూతి' అంటే 'అద్భుతమైన కామం'. మరి 'ధృవా నీతి' అంటే 'ధర్మం' - ధర్మార్థ కామమోక్షాలన్నవి - చతుర్విధ పురుషార్థాలన్నవి - పుష్కలంగా వుంటాయి అని నేననుకుంటున్నాను" సంజయుడు అద్భుతంగా చెప్పాడు.

కనుక, యోగనిష్ఠనే 'కృష్ణుడు' అనీ, కర్తవ్యనిష్ఠనే 'అర్జునుడు' అనీ అంటున్నాం. ఈ యోగనిష్ఠ, కర్తవ్యనిష్ఠ మన జీవితంలో వుంటే అంతకన్నా ఇంకా ఏం కావాలి!

యోగనిష్ఠే ఆనాపానసతి నిష్ఠ!

కనుక ప్రతి మనిషి కూడా రోజుకు ఒక్కసారైనా తప్పనిసరిగా ఎవరి వయస్సుకు తగినంత సేపు కళ్ళు మూసుకుని కూర్చోవాలి.

ఎలా కూర్చోవాలి? మరోసారి చెప్పకోవచ్చు. ఎక్కడైనా కూర్చోవచ్చు. చాపవేసుకుని కూర్చోవచ్చు. చాప లేకపోయినా పర్వాలేదు. కాళ్ళు చాపుకోవచ్చు. మరి గోడకు ఆనుకుని కూర్చోవచ్చు. కుర్చీలో కూర్చోవచ్చు. కుర్చీలో కూర్చునప్పుడు పాదాలు రెండూ ఒకదానికి ఒకటి క్రాస్ చేసుకోవాలి. వ్రేళ్ళలో వ్రేళ్ళు పెట్టుకోవాలి. బొటన వ్రేళ్ళు క్రాస్ చేసుకోవాలి. పడుకుని మాత్రం చేయకూడదు. ముసలి వాళ్ళు అయితే- కూర్చోలేని వాళ్ళు అయితేనే ఆ పరిస్థితులలో అయితే - పడుకుని చేసుకోవాలి; కూర్చోగలిగిన వాళ్ళు, ఆరోగ్యవంతులైన వాళ్ళు కూర్చునే ధ్యానం చేసుకోవాలి. ప్రారంభంలో గదిని వీలైనంత చీకటి చేసుకోవాలి.

తర్వాత ఈ **ఆనాపానసతి**కి ఉపక్రమించే ముందు ఒక అర్ధగ్లాసు నీళ్ళు త్రాగి ఇంకొక అర్ధగ్లాసు నీళ్ళు ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. అభ్యాసం పూర్తి అయిన తర్వాత, మెల్లిగా కళ్ళు తెరిచిన తర్వాత, మిగిలిన అర్ధగ్లాసు నీళ్ళు త్రాగాలి.

అందుకే పూర్వపు రోజులలో కమండలంలో నీళ్ళు దగ్గర పెట్టుకునేవారు యోగులు! అంటే ఆనాపానసతి అభ్యాసం చేసే ముందు, చేసిన తర్వాత ఒక అర్ధగ్లాసు నీళ్ళు త్రాగాలన్న మాట!

తర్వాత **ఆనాపానసతి** లో వచ్చే, అంటే "కాయానుపస్సన" లో వచ్చే బాధలు అన్నీ శుభ్రంగా అనుభవించాలి. తర్వాత దివ్యదృష్టిలో వచ్చే అనుభవాలన్నీ ఒకళ్ళతో ఒకళ్ళు చెప్పుకోవాలి. ఇదే సజ్జనసాంగత్యం! ఇతర ధ్యానులతో సాంగత్యం! మనకి ఏమేం కనపడ్డాయో వాటినన్నింటినీ ప్రక్కవాళ్ళతో చెప్పుకోవాలి. ప్రక్కవాళ్ళకు ఏమేం కనపడ్డాయో మనం వాటినన్నింటినీ వినాలి.

ఈ విపస్సననే 'చూడడం' అని అన్నారు; ఇంగ్లీషులో 'సీయింగ్' అన్నారు. కార్లోస్ కాస్టెనెడా పుస్తకాల్లో డాన్‌యువాన్ ఉపయోగించిన పదాలే -'సీయర్' అంటే 'చూసేవాడు' అంటే 'ద్రష్ఠ' అంటే 'ఋషి'!

మనం **ఆనాపానసతి** ద్వారా 'సీయర్స్' అవుతాం! 'ఋషులం' అవుతాం! 'ద్రష్టలం' అవుతాం! దీనినే ఇంకా ఇంకా అభ్యాసం చేస్తే 'మహాఋషులం' అవుతాం; 'రాజర్షులం' అవుతాం. దీనిలో పూర్తిగా పరిపక్వతను సాధించినప్పుడు "బ్రహ్మర్షి" అవుతాం! సకలమూ తెలుసుకుంటాం ! మొట్టమొదటగా 'ఋషి' కావాలి! తర్వాత 'రాజర్షి' కావాలి! తర్వాత 'బ్రహ్మర్షి' అవుతాం.

వశిష్టుడు 'బ్రహ్మర్షి' అయ్యాడు; మరి మనం కూడా కావాలి. వాల్మీకి బ్రహ్మర్షి అయ్యాడు - అలాగే మనం కూడా కావాలి. జీసస్ క్రైస్ట్ బ్రహ్మర్షి అయ్యాడు - అలాగే మనం కూడా కావాలి! ఋషి - రాజర్షి - బ్రహ్మర్షి ! 'ఋషి' అంటే 'సీయర్! మనం మొట్టమొదట 'చూడాలి'!

ఈ 'చూడడం' అన్నది విపస్సనలో మొదలవుతుంది. ఆ విపస్సనకు మార్గం **ఆనాపానసతి**.

"పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్" వారు ఎన్నో వేలమందికి, ప్రస్తుతం లక్షలమందికి **ఆనాపానసతి** అభ్యాసాన్ని ప్రసాదిస్తున్నారు. అందరూ కూడా నాడీమండల శుద్ధి జరిగి రోగాలు అన్నింటినీ పోగొట్టుకుంటున్నారు! పిరమిడ్ ధ్యానులు ఎవ్వరూ కూడా డాక్టర్ల దగ్గరకి పోరు; మందులు పుచ్చుకోరు.

మన శారీరక ఆరోగ్యం మన చేతులలోనే వుంది! మన ఆరోగ్యం డాక్టర్ల

చేతుల్లో లేదు! మన ఆరోగ్యం మందుల చేతుల్లో లేదు! మన ఆరోగ్యం అంతా **ఆనాపానసతి** లో వుంది.

ఈ 'వైద్యవిధానం'లో ఒక్క రూపాయి ఖర్చు లేదు - ప్రభుత్వానికి గానీ, ప్రజలకు గానీ!ఎక్కడికీ వెళ్ళక్కరలేదు - ఏ 'నిమ్స్' హాస్పిటల్‌కి గానీ, 'స్విమ్స్' హాస్పిటల్‌కు గానీ! ఎక్కడ వున్నారో అక్కడే కళ్ళు మూసుకుని కూర్చుని శ్వాస మీద ధ్యాస పెట్టాలి.

ఆటో ఛార్జీలు లేవు! హాస్పిటల్ ఛార్జీలు లేవు! మందుల ఛార్జీలు లేవు! ఆపరేషన్ ఛార్జీలు లేవు!

తల నొప్పి దగ్గర నుంచి, కడుపు నొప్పి దగ్గర నుంచి కేన్సర్ వరకూ అన్ని రోగాలు కూడా **ఆనాపానసతి** ద్వారానే పోతాయి!

లక్షల మంది పిరమిడ్ సొసైటీ మాస్టర్స్, ధ్యానులు, అభ్యాసకులు రోగాలనన్నింటినీ పోగొట్టుకున్నారు! ఈ ప్రపంచమంతా తొందరగా, భూమండలం అంతా కూడానూ అతి త్వరలోనే **ఆనాపానసతిమయం** కాబోతోంది!

ఈ **ఆనాపానసతి** అన్నదే ఉన్న ఒక్కగానొక్క ధ్యాన పద్ధతి. కనుకనే బుద్ధుడు ఎన్నో "సరికాని ధ్యాన పద్ధతులు వున్నాయి" అని అన్నాడు. "ఒక్కటే సరి అయిన ధ్యాన పద్ధతి" అన్నాడు. సరైన ధ్యానపద్ధతినే చేపట్టమని చెప్పాడు. దీనినే అష్టాంగమార్గంలో "సమ్మాసమాధి" అన్నాడు. ఇదే ఎనిమిదవ పాయింటు అయిన "సరి అయిన ధ్యాన లీల". అదే **ఆనాపానసతి** - కుంభక రహితమైన, కేవలపూరకరేచకాత్మకమైన సూక్ష్మ ప్రాణాయామం.

ఇంకొక విషయం కూడా పురాణం నుంచి తెలుసుకుందాం! 'మూడోకన్ను'నే 'వైకుంఠద్వారం' అని కూడా అన్నారు. వైకుంఠ ద్వారపాలకులే జయవిజయులు. 'జయవిజయులు' అంటే ఈ మూడో కన్నుని తెరిపించే - అంటే వైకుంఠద్వారం దగ్గర కాపలాకాసే ద్వారపాలకులే! జయవిజయులే - ఉచ్ఛ్వాస నిఃశ్వాసలు! జయవిజయులు ఎప్పుడూ పహరా కాస్తూ వుంటారు. అంటే, కాపలా కాస్తూ అటు నుంచి ఇటూ, ఇటు నుంచి అటూ తిరుగుతూ వుంటారు. నాసికలో వాయువు అటు నుంచి ఇటూ, ఇటు నుంచి అటూ ఎప్పుడూ తిరుగుతూ వుంటుంది. కనుక, ఆ 'ద్వారపాలకుల'తో మనం ముచ్చటిస్తే - వాళ్ళతో చర్చిస్తే, వాళ్ళను మచ్చిక చేసుకుంటే - ఎంచక్కా వాళ్ళు మనల్ని లోపలికి పంపిస్తారు! అంటే వైకుంఠ ద్వార

తలుపులు తెరుచుకోనిస్తారు.

కనుక, మనం ఎప్పుడైతే ఆనాపానసతి చేస్తామో - అంటే జయవిజయులతో కలిసి వుంటామో - అప్పుడే మూడో కన్ను తెరుచుకునేది - అప్పుడే వైకుంఠ ద్వారం తెరుచుకునేది - అప్పుడే వైకుంఠ లోక ప్రవేశం జరిగేది - అప్పుడే వైకుంఠ లోకవాసులం అయ్యేది!

కనుక, ఈ 'విపస్సన' అన్నా - ఆ 'సుదర్శన చక్రం' అన్నా, ఆ 'మూడోకన్ను' అన్నా, 'ఆజ్ఞాచక్రం' అన్నా ఇవన్నీ ఒకే అర్థానికున్న, ఒకే వస్తువుకున్న, అనేకానేక పర్యాయపదాలే!

దానికి మార్గమే జయవిజయులతో చెలిమి! అంటే ఆనాపానసతి చేయడం! ఎవరైతే జయవిజయులతో చెలిమి చేస్తారో, అంటే శ్వాస మీద ధ్యాస పెడ్తారో - ఆనాపానసతి అభ్యాసం చేస్తారో - వారికే ఇహలోకంలో జయం, మరి పరలోకంలో విజయం!

ఎవరైతే ఇది చేయరో వారికి ఇహలోకంలో జయం అన్నది అసంభవం; మరి పరలోకంలో విజయం అంతకన్నా లేదు! వారికి...

"పునరపి జననం, పునరపి మరణం

పునరపి జననీ జఠరే శయనం" - అంతే!

కనుక, అందరూ కూడా ఇహలోకంలో జయానికీ, పరలోకంలో విజయానికీ జయవిజయులతో కలసి వుండాలి! అందరం ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలతో కలసి ఉందాం; వైకుంఠలోకవాసులం అవుదాం.

- ఈ భువిలో ప్రతి ఒక్కరూ ఆనాపానసతి అభ్యాసం విధిగా చెయ్యాలి.,
- కళ్ళు మూసుకుని శ్వాస మీద ధ్యాస పెట్టాలి.
- అంతకన్నా వేరే మార్గం లేదు గాక లేదు గాక లేదు గాక లేదు!



"చనిపోవడం" అంటే శరీరాన్ని వదలడమే!

"చనిపోవడం" అంటే మనచుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని మార్చడమే!

"చనిపోవడం" అంటే మరో నూతన ప్రపంచాన్ని చేరడమే!

-సుభాష్ పత్రి

" లేదు మరణం ! "

సృష్టిలోని ప్రతి జీవికీ ' దేహ మరణం ' అన్నది తప్పదు!

ఇది మనకు తెలిసిన ప్రత్యక్ష సత్యం; అయితే "ఆ తరువాత ఏమైనా వుందా? ఏమీ లేదా?" అన్నవే మూల ప్రశ్నలు.

ఈ రోజు మనం 'మరణం' అనే అంశం గురించి విపులంగా, వివరంగా విశ్లేషించుకుందాం. " 'మరణం' అంటే ఏమిటి? ", " 'మరణం' తర్వాత ఏమైనా వుందా? " లేకపోతే " ఏమీ లేదా? " - అనేవి ప్రతి తెలివైన మనిషికీ తప్పకుండా 'సమస్యలు'గా కావలసిందే! అయితే ప్రజాబాహుళ్యానికీ, అంతగా ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగని ఆత్మలకూ ఈ ప్రశ్నలు చాలా అసంగతం గానూ, వాటిల్లో తెలుసుకోవలసింది ఏమీ లేదన్నట్టుగానూ అనిపించవచ్చు.

అయితే, ఏ మాత్రం ఆత్మ పరిణితి వున్నవాళ్లకు గానీ, ఏ కొంచెం అయినా తెలివి సంతరించుకున్న వాళ్లకు గానీ - ఈ ప్రశ్నలు 'మానవ జీవితానికే కీలక ప్రశ్నలు' గా నిలుస్తాయి.

మానవ జీవితంలో రకరకాల దశలు ఉంటాయి; ' రకరకాల దశలు ' అంటే పుట్టిన తర్వాత శైశవదశలో వున్న వాళ్ళూ, బాలురుగా ఎదిగిన వాళ్ళూ, యవ్వన దశకు వచ్చినవాళ్ళూ, ముసలితనానికి చేరువైన వాళ్ళూ - ఇలా రకరకాలుగా వుంటారు.

ఈ అన్ని దశలలోనూ చనిపోతూన్న వాళ్ళు వుంటారు. పుట్టకుండానే చనిపోయిన వాళ్ళుంటారు. పుడుతూనే చనిపోయిన వాళ్ళుంటారు - శిశువుగా చనిపోయిన వాళ్ళు ఎంతమందో ! బాల్యావస్థలో, యువావస్థలో చనిపోయిన వాళ్ళు ఎంతమందో ! ఇకపోతే ముసలితనం వచ్చిన తరువాత ప్రతి వాళ్ళూ చావవలసిందే !

అంతేకాకుండా, రకరకాల దశలలో తమ మరణాన్ని తామే కోరుకున్నవాళ్ళూ వుంటారు. ఈలాంటి బలహీనులు తమ పరిస్థితులకు తట్టుకోలేక " మరణమే శరణ్యం" అంటూ తమ తమ జీవితాలను అంతం చేసుకుంటూ వుంటారు. ఇకపోతే కొందరు ' ఏదో విధంగా ' జీవితాన్ని పొడిగించాలని పరిపరి విధాల వృథా ప్రయత్నాలను చేస్తూ అనేక రకాల యుక్తులనూ, శక్తులనూ ప్రయోగించుకుంటూ వుంటారు.

అయితే సర్వసాధారణంగా "జీవితం ఎంత పెంచబడితే అంత మంచిది; ఆ తర్వాత ఏమీ లేదు కదా! దీన్ని ఎంత పెంచగలిగితే అంత మంచిది" అన్న అభిప్రాయం కలిగిన వాళ్ళు నూటికి తొంభై శాతం వుంటారు.

"మరణం తథ్యం" అని ప్రతి మనిషికీ తెలుసు. సగటు మానవుడి జీవితం ఆది నుంచి తుది వరకు అంతాకూడానూ ఈ "మరణం తథ్యం" అన్న "వారికి తెలిసిన సత్యం" మీదే ఆధారపడి వుంది! వారి పూర్తి మనస్తత్వం, జీవనశైలి, మాట్లాడే తీరు, ఆలోచనా సరళి,

పెట్టుకునే ఆశయాలు - అన్నీ కూడా "మానవజీవితం 'మరణం' తో అంతం అవుతుంది" అన్న దాని మీదే ఆధారపడి వున్నాయి!

అందుకే ఎటు చూసిన కూడా ఒకే పరుగులాట! ఒకే కీచులాట! చనిపోయే లోపలే అంతా తినేయాలి! చనిపోయే లోపలే అంతా మింగేయాలి! చనిపోయే లోపలే అంతా త్రాగేయాలి! చనిపోయే లోపలే అంతా అనుభవించేయాలి. 'ఏ విధంగా' అయినా సరే - మంచిగా అయితే సరి - లేకపోతే బలవంతంగా అయినా సరే - చెడు చేసి అయినా సరే - ఎందుకంటే మరణం తర్వాత ఏమీ లేదు కదా ! వున్నదంతా **మరణం** ముందే కదా !

"కనుక, ' ఏదో ఒక రీతి ' గా, హాయిగా, శుభ్రంగా, సుఖంగా **మరణానికి** ముందే బ్రతకాలి!" - ఇదీ సగటు మానవుని సగటు జీవిత దృక్పథం. ఇలాంటి మూర్ఖ దృక్పథాల వల్ల ఏమవుతోందంటే తల్లిదండ్రులు తాము స్వయంగా ఎక్కడ లేని మనస్తాపాలకూ గురై పుట్టిన తమ పిల్లలనూ కూడా అవే మనస్తాపాలకూ, అదే తీవ్రమైన మనః అశాంతికీ గురి చేస్తున్నారు.

తల్లిదండ్రులకు తెలియవు అసలైన జీవిత సత్యాలు! మరి వారి వద్ద పెరిగిన పిల్లలకు అంతకన్నా తెలియవు జీవిత సత్యాలు! ఈ విధంగా "తా చెడిన కోతి వనమెల్ల చెరిచె" నన్నట్లు "ఏమీ తెలియని" తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలను "మరింత తెలియని వాళ్ళు" గా తయారు చేసి ప్రపంచంలోకి వదులుతున్నారు. వారు ఏమీ తెలియని సమాజంలో పెరుగుతూ "ఇంకా తెలియని వాళ్ళై" స్వయంగా వారూ తల్లిదండ్రులైనప్పుడు వారు కూడా మరింతగా తమ తమ పిల్లలను మరింత అస్తవ్యస్త జీవితానికి గురి చేస్తున్నారు.

"ఎందుకు ఇలా జరుగుతోంది?", అంటే అందరికీ ఈ చర్మచక్షువులతో ఒకే సత్యం అవగతమౌతోంది అదే - "జీవితం 'మరణం' తో అంతం అవుతుంది" అని కంటికి కనపడే ప్రత్యక్ష సత్యం ఇది. "భౌతిక ప్రపంచం కంటికి సాధారణంగా కనిపించే సత్యం" - అన్నది నిర్వివాదాంశం.

"మరణం తర్వాత జీవితం అన్నది లేనే లేదు; మరణమే జీవితానికి తుది మెట్టు" అన్న దృక్పథమే "నాస్తికవాదం". అనాదిగా ఇది అన్ని కాలాలలోనూ, అన్ని దేశాలలోనూ ఉంది. అయితే, తత్‌విరుద్ధంగా అనాదిగా అన్ని దేశాలలోనూ, అన్ని కాలాలలోనూ "ఆస్తికవాదం" కూడా ప్రబలి ఉంది.

ఈ ఆస్తికవాదం ఏమంటూందంటే - " 'మరణం' అనేది జీవితానికి తుది మెట్టు కాదు; ప్రతి ఆత్మ యొక్క శాశ్వత జీవితంలోనైనా అది 'ఒకానొక మలుపు' మాత్రమే". అనాదిగా ఆస్తికవాదం అన్ని దేశాలలోనూ ఈలానే చెప్తూ వుంది. అయితే, ప్రపంచ వ్యాప్తంగా లెక్క వేసుకోవాలంటే నిజమైన ఆస్తిక వాదులను వ్రేళ్ళ మీద లెక్క పెట్టవచ్చు. వాస్తవానికి నూటికి 99% ఉన్నదంతా బూటక ఆస్తికవాదులే! - ఏదో ఒక మతానికి చెందిన వారై వున్నా కూడా! నిజమైన ఆస్తికులు "మరణాంతర జీవితానికి 'దేహం లోని జీవితం' అన్నది ఒక నాంది, ఒక పునాది" అని నమ్ముతున్నారు; మరి ఆ విధంగానే జీవిస్తున్నారు.

అలాగే, నిజమైన నాస్తికవాదులను కూడా వ్రేళ్ళమీద లెక్కపెట్టవచ్చు. మరి మిగతా నాస్తికులు కేవలం నాస్తికులుగా నటిస్తున్నవారే. అంతరాంతరాల్లో 'మరణాంతర జీవితం వున్నదేమో' అని అనుమానిస్తుండే వారే!

వివిధ మత ప్రవక్తలు, వివిధ మతాలను స్థాపించినవారు, యోగమూర్తులైన వారు - వీరంతా తాము స్వంతంగా కనుక్కున్న

సత్యం ఏమిటంటే "మరణం తర్వాత జీవితం వుంది" అని. వారి తర్వాత వారి శిష్య, ప్రశిష్య, అనుయాయులైన కోట్లాది మంది తమ తమ మూల మత ప్రవక్తలు, యోగమూర్తులు ప్రవచించిన వాటిని కొద్దిగానో, ఇంకొంచెం గొప్పగానో నమ్మి తమ జీవితాలను ఆ విధంగా కొనసాగించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు - ఆస్తికులుగా, ఆస్తిక వాదులుగా!

నిజమైన ఆస్తికులలో నాస్తికులలో వున్నంత పరుగులాట, కీచులాట అన్నవి వుండవు! నిజమైన ఆస్తికులకు **మరణాంతర జీవితం** వుంది! వారికి అన్నీ 'ఇప్పుడే' సాధించుకోవలసింది లేదు! వారికి క్రమక్రమంగా అన్నీ లభిస్తాయి!

"హింసామార్గంలో వున్నవారికి మరణాంతర జీవితంలో సరైన జీవితం లభించదు" అని కూడా - ఈ మత ప్రవక్తలు, యోగమూర్తులు - అందరూ చెప్పారు. కనుక, హింసాప్రవృత్తి ప్రబలంగా వున్న మానవ జీవితాల్లో అహింసాప్రవృత్తి వ్యక్తం కావడానికి ఈ ఆస్తికవాదం ఎంతైనా దోహదపడుతుంది. అదే నాస్తికులైతే "మరణాంతర జీవితం అన్నది లేదు" - కనుక లోపల వున్న హింసాప్రవృత్తి కరాళ నృత్యం చేస్తూ వుంటుంది!

ప్రపంచం మొత్తం మీద 99% మానవాళి 'రకరకాల మతాలు' గా వ్యాపించి వున్నా, వారి జీవితాల్లో ఎందుకు ఇంత ధర్మరహితమైన చర్యలు జరుగుతున్నాయంటే ఈ 'ఆస్తిక వాదులు' ఒక ప్రక్క భగవద్గీత చదువుతున్నా, బైబిలు చదువుతున్నా, ఖురాన్ పఠిస్తున్నా మరోప్రక్క **మరణాంతర జీవితం** పట్ల పూర్ణ విశ్వాసం కలిగి లేరు అన్నమాట!. . . 'ఆత్మనైజాన్ని' వాస్తవానికి పూర్ణంగా నమ్మటం లేదు అన్నమాట!

"ఎందుకు నమ్మడం లేదు?" అంటే, దానికి కూడా కారణం వుంది. ప్రతి మనిషికీ స్వానుభవం అన్నది లేకుండా ఏ విధమైన నమ్మకమైనా, ఏ విధమైన సత్యమైనా లోపలి నుంచి ఎంత మాత్రం వూరదు! కనుక, 'నాస్తికు'లైనా, ' ఆస్తికు'లైనా ప్రపంచం మొత్తం

మీద వెరసి 99% "ఆత్మానుభవం లేనివారే" వున్నారు! ఎవ్వరికీ ప్రత్యక్షంగా **మరణాంతర జీవితం** అన్నది స్వయంగా అనుభవం లేదు! ఈ కారణంగానే హింసాప్రవృత్తి అన్నది విచ్చలవిడిగానో, అంత విచ్చలవిడిగా కాకుండానో ప్రపంచం మొత్తం మీద ప్రబలంగా వుంది.

ప్రస్తుతం ఒకొళ్ళనొకళ్ళు దోచుకుని తినడం అనేది ప్రపంచ న్యాయం అయిపోయింది - ప్రపంచ సగటు రీతి అయిపోయిది. ఈ విధమైన అస్తవ్యస్తమైన, అశాంతిమయమైన ప్రపంచరీతికి వున్న ఒక్కకానొక్క తారక మార్గం 'అనుభవాత్మకమైన ధ్యానం' !

ప్రతి మనిషి కూడా " ఈ మరణం తర్వాత జీవితం వున్నదా? లేదా?" అన్న సమస్యని మౌలికమైన జీవిత ప్రశ్నగా తీసుకోవాలి; పరిశోధన చేసి "అటా ఇటా" అన్నది స్వంతంగా తేల్చి చూసుకోవలసిన బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిమీదా వుంది. అప్పడే అలాంటి మనుషులు పొందే అనుభవంతోనే, **మరణాంతర జీవితం** వుందని అనుభవం పొందిన మనుష్యులతోనే, మరి ఈ ప్రపంచం మంగళకరం కాగలదు! అన్యధా శరణం నాస్తి!

ఏ విధంగా అయితే, మూల మత ప్రవక్తలైన ఉపనిషత్‌కారులు, బుద్ధుడు, మహావీరుడు, ఏసుక్రీస్తు, మహమ్మదు, గురునానక్, జొరాస్టర్ - మొదలైన వాళ్ళంతా తమ తమ స్వంత యోగ సాధనల ద్వారా స్వానుభవంతో, మరణాంతర జీవితం గురించి వక్కాణించి చెప్పారో. . . అదే రీతిలో ప్రతి మానవుడూ తయారయితే తప్ప వేరే మార్గం లేదు - ఈ ప్రపంచం శాంతిమయం కావడానికి.

ఇది నవీన శాస్త్రీయ యుగం!

కనుక, 'శాస్త్రీయ దృక్పథం' అన్నది విస్తృతంగా ప్రజలందరికీ చేరుతోంది. అందువల్ల ఈ "**మరణాంత జీవితం** వున్నదా? లేదా?"

అనే ప్రశ్నకూ సరయిన ఆధునిక శాస్త్రీయ సమాధానాలకు, శాస్త్రీయ దృక్పథంతోనే అనేక మంది ఆధునిక శాస్త్రజ్ఞులు ప్రస్తుతం ఈ ప్రపంచంలో పరిశీలిస్తున్నారు. "శాస్త్రీయ దృక్పథం" అన్నది ఆధ్యాత్మిక విషయాలలోనూ విశేషంగా ఇప్పుడు విస్ఫోటం చెందుతోంది!

ఎన్నో చోట్ల చిన్న చిన్న పిల్లలు తమ తమ గత జన్మ అనుభవాల గురించి చెప్తూండగా ఈ నవీన శాస్త్ర పరిశోధకులు వారు చెప్పిన వాటిని వ్రాసుకుని వారు చెప్పిన వాటికి సంబంధించి, వారు ఏం చెప్పారో ఆ యా ప్రదేశాలకు వెళ్ళి పరిశోధనలు చేసి, "అవును! వీరంతా గత జన్మల్లో వారు పుట్టిన పరిస్థితుల గురించే, వారు చేసిన వాటిని గురించే చెప్తున్నారు" అని గ్రహించి జన్మాంతర వాస్తవాలను ధృవీకరించారు.

Dr. ఇయాన్ స్టీవెన్సన్ అనే ఆయన "Twenty cases suggestive of Re-Incarnation" అన్న అద్భుతమైన పుస్తకంలో అనేక మంది చిన్న పిల్లల అనుభవాలను పరీక్షించి "మరణాంతర జీవితం వుంది; గత జన్మలు వున్నాయి; కర్మ సిద్ధాంతం వుంది" అని అత్యంత శాస్త్రీయంగా ధృవీకరించారు.

వారితో పాటే Dr. ఎలిజబెత్ క్యూబ్లెర్ రాస్, Dr. రేమాండ్ మూడీ - మరి తదితరులు - "మరణ సమయంలో అనుభవాలు" అంటే "నియర్ డెత్ ఎక్స్‌పీరియన్సెస్" అనే అంశం మీద కూడా ఎంతో విపులంగా శాస్త్రీయమైన పరిశోధనలు చేయడం జరిగింది.

అంతిమ ఘడియల్లో వున్నవారు 'తాత్కాలికంగా చనిపోయి వున్న' స్థితిలో, శరీరాలను విడిచిపెడ్తున్న సమయంలో, ఊర్ధ్వలోకాలకు పయనించడం, ఒకనొక సొరంగం (టన్నల్) ద్వారా ప్రవేశించి

'వెలుతురు'లో బయటకు రావడం, అక్కడ అనేకమంది చనిపోయిన మిత్రులతో ప్రత్యక్షంగా కలవడం, మాస్టర్స్‌తో ప్రత్యక్షంగా శిక్షణ పొందడం - మొదలైన అనుభవాలు పొందారు. అయితే, "వారి సమయం పూర్తి కాలేదు" కనుక, మళ్ళీ డాక్టర్స్‌కు అందుబాటులో రావడం, తిరిగి శరీరంలో ప్రవేశించడం అన్నవి జరిగాయి. వారు తిరిగి శరీరంలో చేరిన తర్వాత డాక్టర్లూ, నర్సులూ ఆపరేషన్ థియేటర్‌లలో మాట్లాడుకుంటున్న మాటల గురించి చెప్తూండగా ఆ సత్యాలకు వాళ్ళు అబ్బురపడడం అన్నవీ జరిగాయి!

ఈ విధంగా ఒక ప్రక్కన మృత్యు ముఖం లోంచి వచ్చిన వాళ్ళు చెప్పిన వాటిని పరిశోధనలోకి తీసుకునీ, మరో ప్రక్కన చిన్న పిల్లల అనుభవాల ద్వారా ధృవీకరింపబడీ, ఇంకా ఎన్నో ఇతర రకాల దృష్టాంతాల ద్వారానో మొత్తం మీద "మరణాంతర జీవితం వున్నది" అన్నది శాస్త్రీయపరంగా 20 వ శతాబ్దంలో స్పష్టంగా ధృవీకరింపబడింది.

'మీడియమ్‌షిప్' అని కూడా ఒకటి వుంది. అనేకమంది జీవితాల్లో వున్నట్టుండి వేరే ముఖకవళికల్లో, వేరే మనఃప్రవృత్తిలో, వేరే వాక్‌భాషల్లో మాట్లాడడం అన్నది అప్పుడప్పుడూ జరుగుతూ వుంటుంది. ఉన్నట్లుండి ఆ మనిషి 'ఆ మనిషి'లా వుండడు! ఆ భాషే మారిపోతుంది! ఆ కళ్ళలో ఆ చూపే మారిపోతుంది! దీన్నే 'మీడియమ్‌షిప్' అని అంటాం. ఇది కొన్ని పరిస్థితుల్లో కొన్ని క్షణాలు మాత్రమే వుండవచ్చు. మరి కొన్ని సందర్భాలలో ఇంకొంచెం ఎక్కువ కాలం వుండవచ్చు. దీనినే మనం "వీళ్ళకి 'దెయ్యం' పట్టింది" అని అంటాం. దీనినే శాస్త్రజ్ఞులు, నవీన ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రజ్ఞులు, పరిశీలించి "మరణించిన ఆత్మలు' తిరిగి తమ తమ కోర్కెలు తీర్చుకోవడం కోసం

అంతగా ఎదగని ఆత్మలకు సంబంధించిన శరీరాలలో అక్రమంగా ప్రవేశించి కోరికలు తీర్చుకుంటాయి" అని ధృవీకరించారు.

ఇదే విధంగా ఎంతో మంది తమ తమ నిద్రావస్థల్లో కూడా స్వప్న విహారాలు చేసి వాటిల్లో రాబోయే కాలానికి సంబంధించి వార్తలన్నీ సేకరించి మాస్టర్స్‌తో సంప్రదించారు - ఇవన్నీ కూడా సశాస్త్రీయంగా నిరూపించబడ్డాయి.

తెలివైన మానవాళికి, ఈ పరిశోధనలన్నీ అవగాహన చేసుకున్నవాళ్ళకి, '**మరణాంతర జీవితం**' అన్నది ఈ విధంగా సశాస్త్రీయమైన నిరూపితమైన సత్యం. ఇందులో 'నమ్మదగని' విషయం ఏమీ లేదు; నమ్మలేని దేదీ లేదు! ఇదంతా ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రజ్ఞులకు సుస్పష్టమైన సత్యం.

ఇకపోతే అనాదిగా మతప్రవక్తలు, యోగపుంగవులు తమ తమ యోగసాధనల ద్వారా తెలుసుకున్న సత్యాలు ఏ విధంగా చెప్పారో చూద్దాం:

కృష్ణుడు -

"తే త్వం భుంక్త్వా స్వర్గలోకం విశాలం
క్షీణే పుణ్యే మర్త్యలోకం విశంతి !
ఏవం త్రయీధర్మమనుప్రపన్నా
గతాగతం కామకామాలభంతే" || = గీత (9-21)

అంటే . . .

"ఆ విశాలమైన స్వర్గలోకాన్ని భుజించిన తర్వాత, అక్కడ భోగించిన తర్వాత, పుణ్యం క్షీణించిన తర్వాత, అందరూ విధిగా ఈ భూలోకానికి - అంటే మరణం అన్నది వున్న లోకంలో - తిరిగి ప్రవేశిస్తారు; ఈ విధంగా 'రావడం - పోవడం' అన్నది మూడు

ధర్మాలు నిర్వర్తించడం కోసమూ, మరి వాళ్ళ వాళ్ళ కోరికలు తీర్చుకోవడానికీ యధావిధిగా జరుగుతూనే వుంటుంది" అని ఆయన ఎంతో చక్కగా చెప్పాడు.

అలాగే శ్రీ కృష్ణుడు ఇంకా కూడా అన్నాడు.

" జాతస్య హి ధ్రువో మృత్యుః ధ్రువం జన్మ మృతస్యచ।

తస్మాత్ అపరిహార్యేర్థే న త్వం శోచితుమర్హసి "॥ = గీత (2-27)

" పుట్టినవాడు గిట్టక తప్పదు; గిట్టిన వాడు మళ్ళీ పుట్టక తప్పదు ". ఇదే పూర్ణ యోగ జ్ఞాన సారాంశం. కనుక, " ఈ గిట్టే దానికి ఎప్పుడూ కూడా, ఎవ్వరు కూడా ఏడవరాదు " - అని అద్భుతంగా భగవద్గీతలో ఆయన చెప్పారు.

గౌతమ బుద్ధుడు కూడా తన స్వంత జన్మ కర్మ పరంపరలను తన దివ్యచక్షువు ద్వారా తెలుసుకున్నాడు; దుఃఖ రహితుడు అయ్యాడు.

అదే విధంగా మహావీరుడూ, అదే విధంగా ప్రతి యోగీ చేసారు.

జీసస్ క్రైస్ట్ " నేను ఇంతకుముందు ఎలిజా " అని చెప్పారు.

ఈ విధంగా మనిషి భౌతిక శరీరం కాదనీ, భౌతిక శరీరంతో తాత్కాలికంగా తాదాత్మ్యం చెందిన ఒకనొక ఆత్మ అనీ - ఆత్మకు చావు లేదనీ - ఆత్మ ఎల్లప్పుడూ వుంటుందనీ - మనకు యోగపుంగవులందరూ నొక్కి వక్కాణించడం జరిగింది. ప్రతి ఆత్మా రకరకాల శరీరాల్లో ప్రవేశిస్తూ, ఆ శరీరాలనూ కాలక్రమేణా వదులుతూ చివరికి పరిపూర్ణ ఆత్మజ్ఞానంతో ఈ జనన మరణ పరంపరను ఛేదించి తాను కూడా 'ఓ పరమ ఆత్మ'గా ఊర్ధ్వలోకాల్లో శాశ్వతమైన పదవిని చేరుతుందని మనకి యోగపుంగవులందరూ చెప్పారు.

ఇదే సత్యాన్ని నేనూ తెలుసుకున్నాను - మరి నా ప్రస్తుత జీవితంలో! నా ప్రస్తుత జీవితం లోనే కాదు. నా క్రిందటి జీవితంలో కూడా ఇదే తెలుసుకున్నాను! ఏ విధంగా? ఏ విధంగా అయితే ఆ కృష్ణుడు తెలుసుకున్నాడో, ఏ విధంగా అయితే ఆ జీసస్ తెలుసుకున్నాడో, ఏ విధంగా అయితే ఆ బుద్ధుడు తెలుసుకున్నాడో - అదే విధంగా ధ్యానపరంగా నేనూ స్వయంగా తెలుసుకున్నాను !

నేనే కాదు, ఇంకా ఎంతో లక్షల మందీ తెలుసుకున్నారు. ఇందులో విశేషమైన ప్రతిభ ఏమీ లేదు! 'ఆత్మ'లైన మనకి ఆత్మానుభవం ఉండడం అన్నది సర్వసాధారణం. ప్రతి మనిషికీ తన జీవితంలో చిన్నప్పటి నుంచీ ఏదో ఒక సమయంలో చిన్ని చిన్ని ఆత్మానుభవాలు వుండే తీరుతాయి.

అయితే, మన సామాజిక సగటు వ్యవస్థ వల్ల, మన మూర్ఖపు తల్లిదండ్రుల వల్ల, ఈ ఆత్మానుభవాలు మన మస్తిష్కం లో అణగ త్రొక్కబడి ఉంటాయి. కానీ ఎవరైతే ఒకింత ధ్యానం చేసి, ఒకింత యోగాభ్యాసం చేసి, తమ తమ మనస్సులను ఆలోచనారహితం చేసుకుంటారో వెంటనే వారికి సూక్ష్మశరీర, కారణశరీర, మహాకారణశరీర సంబంధమైన అనేకానేక అనుభవాలు కలిగి అనేకానేక ఆత్మ విజ్ఞానపరమైన సత్యాలను వెంటనే తెలుసుకుంటారు. అప్పుడు వాళ్ళకి అర్థమవుతుంది - " చిన్నప్పుడు వచ్చిన అనుభవాలు ఎంత సత్యమైనవో " అని.

ధ్యానం చేయని వాళ్ళకి ఈ ప్రశ్న - అంటే "మరణం తరువాత ఏమిటి?" అన్న ప్రశ్న - ఎన్ని యుగాలైనా తీరని ప్రశ్న గానే, సమాధానం లేని ప్రశ్న గానే, మిగిలిపోతుంది. ధ్యానం చేసేవాళ్ళకి మాత్రం ఆ ప్రశ్నకు సమాధానం వెంటనే అనుభవపూర్వకంగా దొరుకుతుంది.

కనుకనే " పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ " వారి సందేశం ఏమిటంటే " ఈ ప్రశ్నకి సమాధానం ఎవరికి వారే ధ్యానముద్ర లో ఉండి తెలుసుకోండి " అని. ఏ శాస్త్రాన్నీ నమ్మద్దు; ఏ మతాన్నీ నమ్మద్దు; మన స్వంత అనుభవాన్నే మనం నమ్ముదాం!

" ఏ విధంగా? " అంటే " కాస్సేపు కళ్ళుమూసుకుని కూర్చుని శ్వాస మీద ధ్యాస ఉంచడం " ద్వారా! ఏ మంత్రాన్నీ జపించకుండా, ఏ రూపాన్నీ ఊహించకుండా, శ్వాస మీద ధ్యాస మాత్రం పెడితే వెంటనే ఆ శ్వాస ఉధృతం తగ్గిపోయి మనం ఆలోచనా-రహిత-స్థితికి త్వరలోనే చేరుకుంటాం. ఆ ఆలోచనా - రహిత - స్థితిలో క్రమక్రమంగా దివ్యచక్షువు ఉత్తేజితమవుతుంది; సూక్ష్మశరీరం విడివడుతుంది; సకల లోక అనుభవాలూ వెంటనే మనకి దర్శనం ఇస్తాయి.

'చావు' అంటే ఈ స్థూల శరీరం నుంచి సూక్ష్మశరీరం అన్నది శాశ్వతంగా విడివడడం మాత్రమే!

చావులో కానీ, నిద్రావస్థలో కానీ, ధ్యానావస్థలో కానీ సూక్ష్మశరీరం అనేది స్థూలశరీరం నుంచి విడివడుతుంది. ధ్యానావస్థలో కానీ, నిద్రావస్థలో కానీ విడివడిన సూక్ష్మ శరీరం ఆ నిద్రకాగానే, ఆ ధ్యానం పూర్తికాగానే, తిరిగి స్థూలశరీరంలో ప్రవేశిస్తుంది.

అయితే, మరణ సమయంలో మాత్రం సూక్ష్మశరీరం స్థూలశరీరంలో తిరిగి ప్రవేశించజాలదు! ఎందుకంటే ఆ సూక్ష్మశరీరానికీ, ఆ స్థూలశరీరానికి 'మధ్యవర్తి'గా వున్న ఒకానొక ప్రాణమయ తీగ - 'సిల్వర్‌కార్డు' అంటాం - అది విఘటితం చెందుతుంది; కనుక తిరిగి సూక్ష్మశరీరం స్థూలశరీరంలో ప్రవేశించ వీలులేదు.

కానీ, కొంతమంది స్థూల శరీరాల్లో మరొకరి సూక్ష్మశరీరం అన్నది వారి ప్రాణమయశరీరం ఆధారంగా కొంతసేపు ఉండగలిగి, కొంతసేపు దానిని ఉపయోగించుకుని మనగలుగుతుంది. దానినే మనం 'ఆవాహన', 'మీడియమ్‌షిప్' అంటాం.

శరీరాన్ని శాశ్వతంగా వదిలి పెట్టేసిన ఆత్మ తన సూక్ష్మశరీరంతో సూక్ష్మలోకాల్లో అంతకుముందు స్థూలశరీరంలో చేసిన కర్మల ఫలితాలనన్నింటినీ విధిగా అనుభవించవలసివస్తుంది.

ఒకనొక 'అజ్ఞానపు ఆత్మ'గా శరీరాన్ని వదిలితే చీకటికూపాలను తానే సృష్టించుకుని వాటిల్లో నరకయాతనలను అనుభవిస్తుంది. ఒకవేళ చక్కటి 'జ్ఞానపురీతి'లో శరీరాన్ని వదిలితే ఆ ఆత్మ చక్కటి సూక్ష్మశరీరంతో చక్కటి ఊర్ధ్వలోకాల్లో ప్రతిఫలాలను ఆనందంగా భోగిస్తూంటుంది.

ఎన్నిరకాల జీవిత అనుభవాలు వున్నాయో మరి మరణం తర్వాత అన్ని రకాల మరణాంతర జీవిత అనుభవాలు వున్నాయి! కోటానుకోట్ల లోకాలు వున్నాయి! కోటానుకోట్ల మరణాంతర జీవిత అనుభవాలు వున్నాయి!

సూక్ష్మశరీరాలతో అనేకానేక సూక్ష్మలోకాలలో తమకు తగిన అనుభవాలను అనుభవించిన తర్వాత ఆ యా ఆత్మలు ఆ యా సూక్ష్మశరీరాలను వదిలిపెట్టేసి కారణలోకాల్లో ప్రవేశిస్తాయి. అక్కడ తమ తమ గత జన్మస్మృతులను గుర్తుకు తెచ్చుకుని "ఏ విధమైన భౌతికలోక కర్మల ద్వారా ఏ విధమైన సూక్ష్మలోక అనుభవాలు పొందామో" గ్రహించి వాటిని ఆధారంగా చేసుకుని నూతన జన్మలకు సిద్ధపడుతాయి.

ఇవన్నీ కూడా ధ్యానంలో ఎవరికి వారే తెలుసుకోవచ్చు! అయితే ధ్యానంలో కూర్చున మొదటి రోజునే తెలియవు! మరి దీక్షతో రోజువారీ సాధన చెయ్యాలి! గత జన్మల్లో ఎవరికి వారు చేరుకున్న ఆత్మస్థాయిని బట్టి ధ్యానప్రక్రియ ద్వారా త్వరగానో, ఆలస్యంగానో - మొత్తం మీద అచిరకాలం లోనే - అందరికీ ఈ సూక్ష్మశరీర, కారణశరీర అనుభవాలు తప్పకుండా అనుభవం లోకి వస్తాయి.

ధ్యానసాధనలో, ధ్యానశాస్త్రంలో మరి 'నమ్మకానికి' తావు లేదు! శాస్త్రీయ దృక్పథానికే, స్వీయ అనుభవానికే, తావు వుంది. మన జీవితం సరిగ్గా జీవించాలంటే మొట్టమొదటగా "ఈ మరణాంతర జీవితం వుందా? లేదా?" అని అటో ఇటో తేల్చేసేయాలి! తేల్చకపోతే ఎప్పటికీ మనం సరైన జీవితం జీవించలేం!

ఎవరైతే ఈ "మరణాంతర జీవితం వున్నదా? లేదా?" అన్న దానిని తమ ధ్యాన సాధన ద్వారా తెలుసుకుంటారో వారే నిజమైన, అసలైన ఆస్తికులుగా తయారవుతారు. అంతవరకూ వారు 'పేపర్ టైగర్స్'! అంటే 'వాచక ఆస్తికులు'! పేరుకు మాత్రమే వాళ్ళు ఆస్తికులు!

ధ్యానమాధ్యమం ద్వారానే, ఆత్మానుభవం ద్వారానే ఎవరైనా నిజమైన ఆస్తికులుగా అవుతారు. అప్పుడే వారి జీవితాల్లో కొట్లాడుకోవడం, హింసాత్మక ప్రవృత్తి, జంతువధ, జంతు మాంసభక్షణ - ఇలాంటివన్నీ కూడా ఒక్కసారిగా మటుమాయం అవుతాయి.

మనం ఏ కృష్ణుడినీ నమ్మక్కరలేదు! మనం ఏ ఎలిజిబెత్ క్యూబ్లెర్‌రాస్‌నీ నమ్మక్కరలేదు. మనం ఏ రేమాండ్ మూడీనీ

నమ్మక్కరలేదు! మన స్వంత ధ్యానానుభవాన్ని నమ్మితే చాలు! మన స్వంత అనుభవాన్ని నమ్మక తప్పదు కదా!

కనుకనే ఈ 'స్వంత అనుభవం' అనేది మన 'చేతిలో వెన్నముద్ద' లాంటిది! స్వంత అనుభవం లేకపోతే ఆత్మజ్ఞానం అన్నది 'కొండమీద కోతి'! ఎప్పుడంటే అప్పుడు, ఎక్కడంటే అక్కడ "కళ్ళు మూసుకుని, శ్వాస మీద ధ్యాస వుంచడం" ద్వారా ఆత్మానుభవాన్ని 'చేతిలో వెన్నముద్ద'లా ధ్యానం మనకు ప్రసాదిస్తుంది; "మరణం అన్నది లేనే లేదు" అన్న జ్ఞానాన్ని ప్రసాదిస్తుంది.

ఏ జీవికైతే ఈ పరమ సత్యం అవగతం అవుతుందో ఆ జీవికి ఇక జీవితమంతా నవ్వే నవ్వు! ఇక జీవితమంతా శుభమే శుభం! ఇక జీవితమంతా ఆటే ఆట! ఇక జీవితమంతా సంతోషమే సంతోషం! ఇక జీవితమంతా హర్షమే హర్షం! ఇక జీవితమంతా ఆనందమే ఆనందం.

అలాంటి జీవులే

- ముక్త జీవులు !
- మోక్షం పొందిన జీవులు !
- నిర్వాణ పదవిని అధిష్ఠించిన జీవులు !
- ఎన్‌లైటెన్‌డ్ మాస్టర్స్ !

మరి ముక్తజీవులే సమాజంలో సరయిన 'సభ్య సమాజ జీవులు' గా మెలగగలరు ! ముక్తజీవులే అందరినీ సభ్య సమాజ జీవులుగా మార్చగలరు !

ముక్తజీవులే ఈ భువిని దివిగా మార్చగలరు !

ముక్తజీవులే ఈ ప్రాపంచికాన్ని ఆధ్యాత్మికంగా చూడగలరు !

"పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ"ల మాస్టర్ల ధ్యేయం ప్రతి మనిషినీ ముక్తజీవుడిగా చేయడం. "లేదు మరణం!" అనే అనుభవాన్ని ప్రతి మనిషికీ ప్రసాదించే ప్రయత్నం చేయడమే ప్రతి పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ మాస్టర్ యొక్క ధ్యేయం!

ఏ కణానికీ, ఏ మొక్కకీ, ఏ జంతువుకీ, ఏ న్యూట్రాన్‌కీ, ఏ ప్రోటాన్‌కీ మరణభయం అన్నది లేదు- ఒక్క మానవుడికి తప్ప! ప్రతి పశువు, ప్రతి ఏనుగు - అన్నీ ఎంతో హాయిగా జీవిస్తున్నాయి. ఎందుకంటే ఆ యొక్క ఆత్మలు తమ శాశ్వతమైన ఆత్మ తత్వాన్ని గురించి తెలుసుకునే వున్నాయి.

కనుకనే ప్రతి పశువూ చంపబడుతూంటే కొంత సావధానంగానే చస్తుంది! ఎక్కువగా ఎదురించి పోరాడదు! తనకు తెలుసు " 'తప్పదు' కనుక శరీరాన్ని విడిచిపెడుతున్నాను! అయితే ఆత్మగా విహరిస్తాను" అని. అయితే ఆ పశువును చంపి మానవుడు మాత్రం పాపాన్ని మూట కట్టుకుంటున్నాడు. పశువు ప్రశాంతంగా చస్తుంది; మానవుడు అశాంతితో జీవిస్తాడు!

ప్రకృతిని బలవంతంగా వశపరచుకోవాలని చూస్తున్నాడు మానవుడు. కానీ "ప్రకృతి నుంచి నేర్చుకోవాలి; ప్రకృతిని గౌరవంగా చూడాలి" అన్నదే సభ్య మానవ రీతి, సభ్య మానవ జీవిత విధానం.

కనుక "లేదు మరణం!" అని విశ్వంలో ప్రతి ప్రాణీ ఘోషిస్తూ వుంటే, పరిణితి చెందని మానవ ఆత్మలు మాత్రం మరణభయం తో కంపిస్తున్నాయి! మరొకసారి తెలుసుకుందాం. . . 'లేదు మరణం'! 'లేదు మరణం'!

శాశ్వతంగా మనం 'లేదు మరణం' అని తెలుసుకుందాం! అప్పుడే మనం హాయి అయిన జీవితాన్ని క్షణ క్షణం అనుభవించగలం.

చనిపోయిన తర్వాత, అంటే ఈ భౌతికకాయాన్ని విడిచిపెట్టిన తర్వాత, ఏ మాత్రం 'ఇంగితజ్ఞానం' వున్న ఆత్మలైనా - మామూలు సామాజిక పరమైన 'ధర్మజ్ఞానం' వున్న ఆత్మలైనా - స్వర్గ సుఖాలను తప్పక అనుభవిస్తారు. అయితే స్వర్గలోకాలలో విహరించిన తరువాత వారు భూలోకానికి రావలసిందే. అయితే 'పరిపూర్ణ ఆత్మజ్ఞానం' వున్నవాళ్ళే అలాంటి స్వర్గసుఖాలను కూడా దాటి సత్యలోకాలను శాశ్వతంగా అనుభవిస్తారు.

అంటే, చనిపోయిన తర్వాత అందరికీ సుఖాలు వుంటాయి - మరీ 'కుజ్ఞానం' వున్న ఆత్మలకు తప్పితే, మరీ మూర్ఖమైన ఆత్మలకు తప్పితే, మరీ హింసాత్మకమైన ఆత్మలకు తప్పితే!

ఎంత 'మంచి'వారైనా, ఆత్మజ్ఞానం లేనప్పుడు, ఈ భౌతిక శరీరంలో వున్నప్పుడు రకరకాల మనఃప్రలోభాలకు లోనై పరితపించవలసిందే! ఆత్మశాంతి లేకుండా శోకించవలసిందే వాళ్ళు! కనుక, 'చనిపోయిన తర్వాత' కాకుండా చనిపోకముందే, ఇప్పుడే, అద్భుతమైన సుఖశాంతులతో విలసిల్లాలంటే మన కేవలం 'మంచి కార్యాలవల్ల' ఏ మాత్రం అది సాధ్యం కాజాలదు; కేవలం ఆత్మజ్ఞానం ద్వారానే, ఆత్మ యొక్క అనుభవం ద్వారానే, సత్యలోక ప్రాప్తి అన్నది, నిత్యానందలోక ప్రాప్తి అన్నది సాధ్యం!

కనుకనే ' శుభాశుభ పరిత్యాగీ ' అన్నాడు కృష్ణుడు. అంటే " శుభాన్నీ, అశుభాన్నీ రెంటినీ పరిత్యజించు; నీలో నువ్వు నిమగ్నం కా ! ధ్యానం చెయ్యి! యోగివి కా! అప్పుడే నీకు శాశ్వతమైన సుఖశాంతులు ఇప్పటినుంచే లభిస్తాయి. మరి చనిపోయిన తర్వాత అత్యంత ఊర్ధ్వలోకాలకూ చేరుతావు; తిరిగి ఈ లోకానికి రావు" అని కృష్ణుడు - ఆ గొప్ప ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్త - ఆ సాటిలేని గీత లో విస్తారంగా ప్రవచించాడు.



కనుక, ఈ క్షణం నుంచే మనం ఆత్మజ్ఞానపరమైన పరమ సుఖాలను అనుభవించాలి! "ఎలాగూ చనిపోయిన తర్వాత అనుభవిస్తాం కదా! అప్పుడే మనం సుఖాలనన్నింటినీ అనుభవిద్దాం; అంతవరకూ మనకు శాంతి వుంటేనేం? అశాంతి వుంటేనేం? రోగం వుంటేనేం? అనారోగ్యం వుంటేనేం?" అని ఎప్పుడూ అనుకోకూడదు!

ఇప్పుడు మాత్రం రోగం ఎందుకు వుండాలి? ఇప్పుడు మాత్రం ఎందుకు అశాంతి వుండాలి? ఇప్పుడు మాత్రం ఎందుకు అసుఖం వుండాలి? చనిపోయిన తర్వాత దివ్యజీవితం కంటే, ఈ క్షణం నుంచే దివ్యజీవితం జీవించవచ్చు కదా! తప్పకుండా ఆ విధంగా జీవించాలన్నదే పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ మాస్టర్లందరి ధ్యేయం!

ప్రతి మనిషీ ఇప్పటి నుంచే, ఈ క్షణం నుంచే, దివ్యజీవితాన్ని అనుభవించాలి! ఇప్పటి నుంచే, ఈ క్షణం నుంచే, అమరసుఖాలను అనుభవించాలి! " మనకూ మృత్యువుకూ సంబంధమే లేదు" అని తెలుసుకుని శాశ్వత ఆనంద జీవితానికి మనమంతా సమాయత్తమవుద్దాం.

కనుక. . .

- వెంటనే ధ్యాన ప్రస్తావన ఎత్తుదాం !

- వెంటనే కళ్ళు మూసుకుని శ్వాస మీద ధ్యాస వుంచుదాం !

- వెంటనే మన నాడీమండలాన్ని శుద్ధి చేసుకుందాం !

- వెంటనే దివ్యచక్షువును ఉత్తేజితం చేసుకుందాం !

- వెంటనే మన సూక్ష్మశరీరాన్ని విడుదల చేసుకుందాం !

- వెంటనే ఊర్ధ్వలోకాలోని మన పూర్ణాత్మాతో, ఆస్ట్రల్ మాస్టర్స్‌తో అనుసంధానం చేసుకుందాం !

- వెంటనే మన జన్మపరంపర గురించి తెలుసుకుందాం !

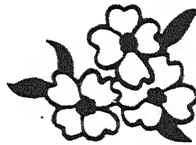
ఇవన్నీ పొందడానికి మన దైనందిక జీవితంలో ఏ విధమైన మార్పులూ చేసుకోనక్కరలేదు! మన సంసార సుఖాలను అస్సలు విడిచిపెట్టక్కరలేదు! మన ఇహలోకపు వాంఛలను ఎంత మాత్రం పరిత్యజించవలసిన అవసరం లేదు! ఇహలోకపు కళలనూ, విద్యలనూ ఒక ప్రక్క నేర్చుకుంటూనే, ఇహలోక సుఖాలను ఒక ప్రక్క అనుభవిస్తూనే, అమరలోకపు దివ్యజీవితాన్ని కూడా మరో ప్రక్క జీవించాలి! ఆధ్యాత్మికంగా రెండు విధాలుగానూ. చక్కగా జీవించవచ్చు. అదే సరైన జీవనరీతి! అతి చక్కగా ప్రాపంచికంగా, అతి చక్కగా ఆత్మ పరంగా ప్రతిరోజూ జీవించాలి! అదే పూర్ణ దివ్యజీవిత సారాంశం!

సంసారాల్లో పిల్లలతో ఆనందంగా వుండడానికీ, స్త్రీ పురుషులు పరస్పరం సంభోగానందం అనుభవించడానికీ ఎప్పుడూ, ఎంతమాత్రం సిగ్గుపడాల్సిన అవసరం లేదు!

'సెక్స్' అన్నది సంతోషంగా ఆనందంగా చక్కగా స్వీకరించవలసిన అనుభవించవలసిన ప్రకృతి సహజమయిన విషయం! అందుకే ఈ సృష్టి వుంది! అన్నింటినీ చక్కగా అనుభవించడానికే ఈ సృష్టి! అయితే వాటిని అశాస్త్రీయమైన మరణభయంతో అనుభవించకుండా నిరాశతో, నిస్పృహతో జీవిస్తున్నాడు సగటు మానవుడు.

ఈ ప్రపంచాన్ని అణువణువూ అనుభవించాలి! ఈ ప్రపంచాన్ని క్షణక్షణమూ అనుభవించాలి! అందుకోసమే ఆధ్యాత్మికత! అందుకోసమే **మరణభయం** తీసివేయాలి!

ఇవే 'మరణం' గురించి మనం తెలుసుకోవల్సిన కొన్ని ముఖ్య సత్యాలు.



ఎవరి కర్మను వారే అనుభవించాలి!

మన చెడ్డే మనకు చెడు చేస్తుంది!

మన మంచే మనకు మంచి చేస్తుంది!

-సుభాష్ పత్రి

"బుద్ధపథం"

అన్ని చోట్లా 'దుఃఖం' విస్తరించి వుంది - ఇది మొదటి సత్యం!
దుఃఖం కేవలం 'తృష్ణ' వల్లనే సంభవం!
దుఃఖం 'తృష్ణ' వలన - ఇది రెండవ సత్యం!

'తృష్ణ' అంటే విచక్షణా రహితమైన మోహం!
'తృష్ణ' అంటే అవసరాలకు మించిన కోరికలు!
'తృష్ణ' అన్నది 'అతి' యొక్క విశ్వరూపం!

తృష్ణ అన్నది అవిద్య జనితం - ఇది మూడవ సత్యం!
ఆధ్యాత్మిక విద్య లేమినే 'అవిద్య' అంటాం!
అవిద్య అన్నది అష్టాంగమార్గం ద్వారానే పోగొట్టబడుతుంది - ఇది నాల్గవ సత్యం!

'అష్టాంగ మార్గం' అంటే సరైన దృక్పథాలు, సరైన కోరికలు, సరైన వాక్కు, సరైన జీవన భృతి, సరైన వ్యవహార శైలి, సరైన శ్రద్ధ, సరైన ఏకాగ్రత, చివరగా సరైన ధ్యానంతో కూడుకున్న పూర్ణ శాస్త్రీయ· ఆధ్యాత్మిక సాధనా విధానం.

ప్రకృతి ఎప్పుడూ సదా, నిరంతరం, తన భంగిమలను మారుస్తూనే వుంటుంది; మనం నిత్యం, క్షణక్షణం, మారుతూ వున్న ప్రకృతిలో జీవిస్తూ వుంటాం-
కనుక, "మన చుట్టూ వున్నదంతా మార్పే!" అన్న ఈ సత్యాన్ని నిత్యమూ మరుపు లేకుండా ఎరుకలో వుంచుకోవడమే 'బుద్ధపథం'లో పయనించడం అంటే!

అదే విధంగా, ప్రతి ప్రాణిలో వుండే 'నేను' అన్నది ప్రకృతిలో భాగమే!
'నేను' అనేది 'నిరంతరం మారే క్షణిక భావనల సమూహమే'!
వాస్తవానికి 'నేను' అన్నది ఏ ప్రత్యేక అస్తికత లేని వస్తువని తెలుసు కోవడమే - ఆ సత్యంలో నిత్యం, అనుక్షణం జీవించడమే - 'బుద్ధపథం' లో వుండడం అంటే!

శారీరక హింసే వున్న ఒక్కగానొక్క నిజమైన హింస - అందుకే,
"అహింసో పరమో ధర్మః!"
అహింసలో సదా జీవించడమే బుద్ధపథంలో జీవించడం అంటే!

ప్రతి కర్మకీ తదనుగుణమైన 'ప్రతికర్మ' వుంటుంది - ఇదే కర్మ సిద్ధాంతం అంటే - ఈ సత్యాన్ని సదా, ఎల్లప్పుడూ, పూర్ణ స్పృహలో వుంచుకోవడమే బుద్ధపథంలోం జీవించడం అంటే!

నిరంతరం, అన్నింటినీ, అందరికీ నేర్పుతూ వుండడమే 'ప్రజ్ఞ' అంటే!
ప్రజ్ఞాపథమే 'బుద్ధపథం'!

నిరంతరం, అన్నింటినీ, నేర్చుకుంటూ వుండడమే 'కరుణ' అంటే!
కరుణాపథమే 'బుద్ధపథం'!

సకల ప్రాణికోటి తోనూ సదా మైత్రీ భావం కలిగివుండాలి!
మైత్రీపథమే 'బుద్ధపథం'!

బుద్ధుడు ఓ అసామాన్య సత్య పరిశోధకుడు!
బుద్ధుడు ఓ అసామాన్య ధ్యానయోగ పరిసాధకుడు!
బుద్ధుడు ఓ అసామాన్య కర్మసిద్ధాంత జ్ఞాన పరిబోధకుడు!

బుద్ధుడు ఓ అసామాన్య ధ్యాన, జ్ఞాన పరిప్రచారకుడు!

'బుద్ధపథం'లో ప్రవేశించకోరే వారందరూ అదేవిధంగా సత్య పరిశోధకులు కావాలి!
'బుద్ధపథం'లో ప్రవేశించకోరే వారందరూ అదేవిధంగా ధ్యానయోగ పరిసాధకులు కావాలి!
'బుద్ధపథం'లో ప్రవేశించకోరే వారందరూ అదేవిధంగా కర్మసిద్ధాంత జ్ఞాన పరిబోధకులు కావాలి!
బుద్ధపథంలో ప్రవేశించకోరే వారందరూ అదేవిధంగా ధ్యాన, జ్ఞాన పరిప్రచారకులు కావాలి!
ఇదే 'బుద్ధపథంలో ప్రయాణించడం' అంటే!

పిరమిడ్ మాస్టర్స్ అందరూ బుద్ధపథగాములు!
బుద్ధం శరణం గచ్ఛామి!
ఆధ్యాత్మిక ధర్మం శరణం గచ్ఛామి!!
సజ్జన సంఘం శరణం గచ్ఛామి!!!



మన జన్మని మనమే ఎన్నుకుని వచ్చాం!

ఎవరిని వారే ఉద్ధరించుకోవాలి!

ఒకరు ఇంకొకరిని ఎప్పుడూ ఉద్ధరించలేరు!

సృష్టిలో కోటానుకోట్ల లోకాలున్నాయి!

మనం ఈ లోకంలో కేవలం యాత్రికులం మాత్రమే!

-సుభాష్ పత్రి

"తులసీదళ మతం"

ప్రపంచంలో .... ఎంతో మంది..... ఎన్నో రకాలుగా.......

చక్కగా...... చక్కచక్కగా.........

వారి వారి మతాలను 'పూర్ణం'గా, 'పరిపూర్ణం'గా జీవించేస్తున్నారు!

అయితే,

ఇంతకీ,

మరి క్రొత్తగా పుట్టిన

ఈ కర్నూలు స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ వారు,

తిరుపతి స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ వారు,

అనంతపురం పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రం వారు,

గుంతకల్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ వారు,

కడప స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ వారు,

ఉరవకొండ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ వారు,

ధర్మవరం స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ వారు,

పీలేరు, చిత్తూరు, ఆదోని, మైసూర్, వైజాగ్, విజయవాడ,

మొదలైన పిరమిడ్ ధ్యానకేంద్రాల వారు

ఇంకా.......... ఇంకా............ ఎంతోమంది.........

వీరంతా మరి ఏ మతానికి చెందినట్లు?

ఏ సాంప్రదాయానికి అమ్ముడు పోయినట్లు?

నిజానికి ప్రపంచంలోని ఏ ఒక్క మతానికీ, ఏ ఒక్క అభిమతానికీ

ప్రత్యేకంగా చెందరు వీరు!

అయితే అందరి నుంచీ, అందరి మంచీ నేర్చుకునేవాళ్ళు!

అంతేకాదు, వీరు తాముగా సత్యశోధనలో నిమగ్నులయినవారు!

అయినా "వీళ్ళ అసలు పూర్తి మతమేమిటి?
వీళ్ళ పూర్ణ తత్త్వమేమిటి?........."
అని బుర్రగోక్కుంటూ వుంటే ఒక్క మెఱుపు తళుక్కున మెరిసింది -
"వీళ్ళందరిదీ 'తులసీదళ' మతం" అని!
అవును! నిక్కచ్చిగా వీరందరిదీ 'తులసీదళ' మతమే!

'తులసీదళ' మతం గురించి చెప్పాలంటే ముందుగా
ఒక చిక్కటి కథ చెప్పాలి.........

.... ఒకానొక ఊళ్ళో ఒక స్త్రీమూర్తి వుండింది.
ఆవిడకు ఉన్నట్లుండి 'పరమసత్యం' మీద పరమ మోహం కలిగింది.
వెంటనే దానిని పొందాలని, 'త్యాగమే దానికి మార్గం' అనుకుని,
తనకు ఇష్టాతియిష్టమైన వజ్రాలహారం మెడలోంచి తీసి త్రాసులో
పడవేసింది.

ఊహు!....... ఏమీ ప్రయోజనం కనిపించలేదు!
'పరమసత్యం' కొంచెం కూడా చిటుక్కుమనలేదు!
'చాలదేమో' అని తన సర్వాభరణాలనూ నిలువు దోపిడీ ఇచ్చింది -
అయినా ఏమీ కాలేదు!
ఇంట్లో ఉన్న వెండి, బంగారు పాత్రలన్నింటినీ తీసుకొచ్చి వేసింది;
షరా మామూలే!
'పరమసత్యం' కనుచూపు మేరలో కనిపించలేదు!
అప్పుడు గుర్తుకు వచ్చింది "ఒకటి మరచిపోయాను" అని;
అదే, తనకు ప్రాణాతిప్రాణమైన మణి,
'శమంతకమణి', ఇంకా మిగిలివుందని.
ఎంతో ఉత్సాహంతో దాన్ని తీసుకొచ్చి వేసింది.

ఛ్ఛ ! పాపం ! ఏమీ కాలేదు !
'పరమసత్యం' అణుమాత్రమైనా కదలలేదు!
పాపం, ఆ భామకు చెమటలు పట్టాయి;
ఇంకేమీ తోచక నిశ్చేష్టురాలైంది !
ఆ పరిస్థితిలో నెమ్మదిగా మరో తరుణీమణి వచ్చేసి,
చిరునవ్వు నవ్వుతూ ఒక తులసీదళాన్ని 'అలా' ఉంచింది -
అంతే........
'పరమసత్యం' హఠాత్తుగా కదిలింది.........!
'పరమసత్యం' పూర్తిగా బట్టబయలైంది.......!

.......కనుక,
దేనివల్లనైతే పరమసత్యం వెంటనే గ్రాహ్యమవుతుందో,
వెంటనే దృగ్గోచరమవుతుందో, వెంటనే అనుభవానికి వస్తుందో,
.. అదే ... అదే,
'తులసీదళా' మతం.
'తులసీదళా'నికి ఒక చిన్ని కొమ్మ, రెండు ఆకులు వుంటాయి.
ఒక ఆకు పేరు '**నీ వాస్తవాన్ని నీవే సృష్టించుకుంటున్నావు**'
అన్న జ్ఞాన సూత్రం.
రెండవ ఆకు పేరు '**ఆనాపానసతి - విపస్సన**' అనే ధ్యాన సూత్రం.

మొదటి ఆకు జ్ఞానాగ్నికి మూలం;
రెండవ ఆకు ధ్యానాగ్నికి నాంది.
మొదటిది మన '**జ్ఞానచక్షువు**' ను ఉత్తేజింపచేసి,
'సేత్' జ్ఞానం లాంటి పరిపూర్ణ విజ్ఞానాన్ని మనకు అందచేస్తుంది.
రెండవది మన '**దివ్యచక్షువు**' ను ఉత్తేజింపచేసి,

'బుద్ధత్వం' అనే పరిపక్వమైన యోగ స్థితిని మనకు కలుగచేస్తుంది.
ఈ రెండింటి కలయికే 'తులసీదళ మతం'!

మొదటి ఆకు గురించి విపులంగా చెప్పాలంటే -
"ఉద్ధరేదాత్మనాత్మానం, ఆత్మానమవసాదయేత్;
ఆత్మైవహ్యాత్మనో బంధుః ఆత్మైవ రిపురాత్మనః"
అంటే,
"ఎవరూ ఇంకొకరికి ఏమీ చేయలేరు;
ఎవరిని వారే ఉద్ధరించుకోవాలి;
ఎవరికి వారే బంధువులు; ఎవరికి వారే శత్రువులు.
ఎవరికి వారే తమ తమ కష్టసుఖాలను సృష్టించుకుంటున్నారు."

అందరూ తమ తమ జనన - మరణ చక్రం లోపలా, బయటా,
అంటే, ఇహ, పరలోకాలలో స్వేచ్ఛగా విహరిస్తున్నవారే.
అందరూ,
ఏది కావాలంటే ఎప్పటికప్పుడు, ఎక్కడికక్కడ,
సమకూర్చుకోగల సర్వసమర్థత కలిగి వున్నవారే.
ఇదే పరమ సత్యం.
ఇదే వికసిత జ్ఞానచక్షు పూర్ణ సారాంశం.

ఇక రెండవది, '**ఆనాపానసతి - విపస్సన**'.
'ఆనాపానసతి' అంటే, 'ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలను గమనించడం'
అన్నమాట.
దీని వలన దృష్టి నాసికాగ్రంలో,
అంటే, భ్రూమధ్యంలో, తనంతట తాను సహజంగానే స్థితమవుతుంది.
క్రమక్రమంగా మూడో కన్ను తెరుచుకుంటుంది;

దివ్యదృష్టి లభిస్తుంది;
దీనినే 'విపస్సన' అంటాం.
క్రమక్రమంగా సూక్ష్మశరీరం విడివడుతుంది.
ఇతర లోక సంచారం సంభవమవుతుంది.
వీటన్నింటి వలన 'పరమ సత్యం' ప్రత్యక్షంగా గోచరమవుతుంది.

'ఆనాపానసతి - విపస్సన' యే చేయవలసిన ఒక్కగానొక్క పరమక్రియ.
ఇది తప్ప చేయవలసింది మరొకటి ఏమీ లేదు.
మిగతావన్నీ అర్థరహితాలు!

....."మూర్తి పూజ మెట్టు కాదు, అగడ్త " అన్నారు -
ఆర్యసమాజ స్థాపకులు స్వామి దయానంద సరస్వతి.
కరెక్ట్ ! బహు కరెక్ట్ !! పరమ కరెక్ట్ !!!

భజనలు తాత్కాలిక మానసిక ఆనందాన్ని మాత్రమే కలిగిస్తాయి.
దానికి మాత్రమే భజనలను ఉపయోగించుకుంటే ఫరవాలేదు.
అంతేకానీ పూజలూ, భజనలూ 'ముక్తిమార్గాలు' కాలేవు.
స్తోత్రాలు మూర్ఖపు రాజకీయ నాయకులకు కావాలి.
వాటిని దైవాలు కోరుతారా? కోరేవారు 'దైవాలు' అవుతారా?

కేవల పారాయణాల వల్ల లాభం సున్న.
చేయవలసింది శాస్త్రీయ పంథాలో జ్ఞాన మథనం; సరియైన తీవ్రయోగ సాధన.

తీర్థయాత్రలు మాని యోగుల దగ్గరికీ, జ్ఞానుల దగ్గరికీ చేరాలి.
గుండ్లు కొట్టించుకోవడాలూ, కాషాయాలు ధరించడాలూ,

ముద్రలు వేసుకోవడాలూ, తిలకాలూ దిద్దుకోవడాలూ,
విభూతి పూసుకోవడాలూ మొదలయినవన్నీ
తమ్ము తాము హీనపరుచుకునే, కుంచింప చేసుకునే చర్యలు.!

జపమాల త్రిప్పడం వల్ల, మంత్రోచ్చారణ వల్ల
అమూల్యమైన సమయం నిరుపయోగం అవుతుందే తప్ప
దుఃఖవిముక్తి కలుగదు. నిర్వాణం ప్రాప్తించదు.

అమితంగా ఉపవాసాలు ఉండడం. పడిపడి గురు పాదపూజలు
చేయడం పూర్ణ మూర్ఖం.
సంసారం వదలి సన్యాసదీక్ష తీసుకోవడం అన్నది
ధర్మానికీ, సత్యానికీ, ఆనందానికీ దూరంగా పోవడమే.

శుష్క తర్కవాదాలూ, మతాభిమానాలూ, మిడిమిడి జ్ఞానుల
వ్యర్థప్రయాసలు.
యజ్ఞయాగాదుల వల్ల ధనసంపద నష్టం అవుతుందే కానీ,
జ్ఞాననిష్ట కలుగదు...........సత్యదర్శనం సంభవించదు!

కనుక,
ఇవన్నీ సంపూర్ణంగా త్యాజ్యనీయం.
సర్వ దేశకాల పరిస్థితులలోనూ
గుర్తుంచుకోవలసిన
పరమసత్య మొక్కటే -
'ఉద్ధరేదాత్మనాత్మాన' మని.
చేయవలసిన పరమక్రియ ఒక్కటే -
అదే. ' ఆనాపానసతి-విపస్సన'.

ఇదే 'కర్నూలు స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ' వారి,
'తిరుపతి స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ' వారి,
'అనంతపురం పిరమిడ్ ధ్యానకేంద్రం' వారి,
'గుంతకల్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ' వారి,
'కడప స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ' వారి,
'ఉరవకొండ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ' వారి,
'ధర్మవరం స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ' వారి,
'పీలేరు', 'చిత్తూరు', 'ఆదోని', 'మైసూర్', 'వైజాగ్', 'విజయవాడ'.......
మొదలైన 'పిరమిడ్ ధ్యానకేంద్రాలు' ....
ఇంకా...ఇంకా... మిగతా పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీల వారి పూర్తి మతం, పూర్ణతత్త్వం!

నిజానికి సృష్టి సమస్తంలో ఉన్నది ఒకే ఒక అధ్యాత్మిక శాస్త్రం;
అన్నది ఒకే ఒక స్పిరిచ్యువల్ సైన్స్
ఏ లోకంలోనైనా, ఏ కాలంలో నైనా......!

.... తుమ్మెద ప్రతి పువ్వు నుంచీ మకరందం గ్రోలినట్లు,
ప్రతి ఒక్కరి నుంచీ విధిగా జ్ఞానాన్ని సమీకరించుకోవాలి.
ప్రతి పువ్వులోనూ ఇంతో, అంతో మకరందం వుంటుంది.
ప్రతి మనిషిలోనూ స్వల్పంగానో, అధికంగానో జ్ఞానం వుంటుంది.

కాబట్టి ఏ ఒక్కరినీ విస్మరించరాదు.
ప్రతి ఒక్కరి దగ్గర నుంచీ నేర్చుకోవాలి, తెలుసుకోవాలి.
అంతేకాక తెలుసుకున్నదీ, అనుభవించినదీ, తక్షణం అందరికీ చెప్పాలి.
ఏ ఒక్కరినీ వదలరాదు.
తెలుసుకోవలసిన, తెలియచేయవలసిన 'పరమసత్య' మొక్కటే!
ఇవే "తులసీదళం"లోని 'రెండు ఆకులు'......
ఇదే తులసీదళ మతం!



"మహాభాగ్యం"

☆ మనిషికి శారీరకంగా 'ఆరోగ్యమే' మహాభాగ్యం!

☆ మనిషికి మానసికపరంగా 'ప్రశాంతతే' మహాభాగ్యం!

☆ మనిషికి బుద్ధిపరంగా 'శాస్త్రీయ దృక్పథమే' మహాభాగ్యం!

☆ మనిషికి నైతికపరంగా 'నీతి జీవనమే' మహాభాగ్యం!

☆ మనిషికి సామాజికపరంగా 'ప్రాణమిత్రులుండటమే' మహాభాగ్యం!

☆ మనిషికి ఆధ్యాత్మికపరంగా 'దివ్యచక్షువు' ఉత్తేజితమై వుండటమే మహాభాగ్యం!

☆ మనిషికి ఆహారపరంగా 'రెండు రోజులకొకరోజు రెండు పూటలా రుచికరమైన తిండి వుండటమే' మహాభాగ్యం!

☆ అదేవిధంగా 'రెండు రోజులకొకరోజు పూర్తి లంఖణం చేయడమే మహాభాగ్యం!

☆ మనిషికి కుటుంబపరంగా 'పరస్పరానుకూల దాంపత్యం' వుండటమే మహాభాగ్యం!

☆ 'కష్టపడి' చెమటోడ్చి సంపాదించిన 'ధనమే' మహాభాగ్యం!

☆ తనకు తాను చూసుకున్న తరువాత, ఇక ఒకరిద్దరికి ప్రతిరోజూ 'కొంతసమయాన్నీ', 'కొంతశక్తినీ' కేటాయించగలగడమే మహాభాగ్యం!

☆ ఎన్ని 'కష్టాలు', ఎన్ని 'ఆపదలు' వచ్చినా ఎప్పటికప్పుడు సొంత కాళ్ళ మీద నిలబడగలగడమే మహాభాగ్యం!

☆ ఇంటి ఆవరణలో రకరకాల మొక్కలనూ, చెట్లనూ పెంచగలగడమే మహాభాగ్యం!

☆ రకరకాల పక్షులనూ, జంతువులనూ పోషిస్తూ, వాటిని సదా సంరక్షిస్తూ వుండగలగడమే మహాభాగ్యం!

'మహాభాగ్యం' అన్న పదానికి ఇదీ 'సరయైన అర్థం', ఇదీ 'సరియైన వివరణ'!

☆ రోజంతా కష్టపడిన తరువాత కొన్ని గంటలైనా సుఖంగా నిద్రపోగలగడమే మహాభాగ్యం!

☆ వీలైనంత ఎక్కువ సమయంలో, ప్రతిరోజూ, చక్కటి సునాదమైన సంగీతాన్ని వినగలగడమే మహాభాగ్యం!

☆ చక్కటి సంగీతానికి మైమరచి, అప్పుడప్పుడు, నృత్యం చేయగలగడమే మహాభాగ్యం!

☆ రోజుకో ఆట, అందరితో కలిసి ఆడగలగడమే మహాభాగ్యం!

☆ మహానుభావుల పుస్తకాలు చదవడమే మహాభాగ్యం!

☆ రోజుకో గంటసేపు 'సజ్జను' లతో గోష్ఠి చేయడమే మహాభాగ్యం!

☆ రకరకాల 'కళ'లను పరిచయం చేసుకోవడమే మహాభాగ్యం!

☆ రోజుకో గంటసేపు 'మౌనం'గా ఉండటమే మహాభాగ్యం!

☆ నేర్చుకున్న విద్యలనూ, కళలనూ ఇతరులకు నేర్పించటమే మహాభాగ్యం!

'మహాభాగ్యం' అన్న పదానికి ఇదీ 'సరియైన అర్థం'. ఇదీ 'సరియైన వివరణ'!

☆ ఏ మనిషితోనైనా కళ్ళల్లో కళ్ళు పెట్టి సూటిగా చూడగలగడమే మహాభాగ్యం!

☆ ఏకాంతంగా కొండల్లో, లోయల్లో, అడవుల్లో ఎన్ని రోజులైనా వుండగలగడమే మహాభాగ్యం!

☆ నివసిస్తున్న ఇల్లు పరిశుభ్రంగా వుంచుకోగలగటమే మహాభాగ్యం

☆ ధరించిన 'దేహాన్ని' ప్రతిరోజూ నిగనిగలాడుతూ వుంచుకోగలగటమే మహాభాగ్యం!

☆ ప్రతి సూర్యోదయాన్నీ, ప్రతి సూర్యాస్తమయాన్నీ, పున్నమి ప్రశాంతతనూ ఏకాంతం గానూ, సామూహికం గానూ, అనుభవించగలగటమే మహాభాగ్యం!

☆ నదీ స్నానాలు, సముద్ర స్నానాలు వీలైనప్పుడల్లా చేయగలగడమే మహాభాగ్యం!

☆ నడిరాత్రుల్లో, నగర విశాల వీధుల్లో, నిశ్శబ్ద స్థితుల్లో సంచారం చేయుటమే మహాభాగ్యం!

☆ చిన్నపిల్లలతో అన్నీ మరచిపోయి కేరింతలు కొట్టడమే మహాభాగ్యం!

☆ ఎప్పుడు వీలైతే అప్పుడు ఎక్కడ పడితే అక్కడ కళ్ళు మూసుకొని 'శ్వాస మీద ధ్యాస' పెట్టడమే మహాభాగ్యం!

'మహాభాగ్యం' అన్న పదానికి ఇదీ 'సరియైన అర్థం'. ఇదీ 'సరియైన వివరణ' !

☆☆☆

ధ్యాన సాధన ద్వారానే "రోగా"లన్నీ పోతాయి

ధ్యాన సాధన ద్వారానే "జ్ఞాపకశక్తి" పెరుగుతుంది

ధ్యాన సాధన ద్వారానే "మనఃశాంతి" లభిస్తుంది

ధ్యాన సాధన ద్వారానే "ఆత్మస్థైర్యం" కలుగుతుంది

ధ్యాన సాధన ద్వారానే "దివ్యచక్షువు" ఉత్తేజితమవుతుంది

ధ్యాన సాధన ద్వారానే మనమే "గురువు"లుగా మారుతాం

ధ్యాన సాధన ద్వారానే మనమే "దైవస్వరూపా"లమని తెలుసుకుంటాం.

-సుభాష్ పత్రి

"షట్ చక్రాలు"

మానవుడికి ఈ భౌతిక శరీరమే కాక దానిని అంటి పెట్టుకుని వున్న నాడీమండల శరీరం ఒకటి వుంది.

నిజానికి నాడీమండల శరీరాన్ని అంటి పెట్టుకుని భౌతిక శరీరం వుంది.

నూతనంగా ఓ కొత్తజన్మను తీసుకునే ముందర మానవుడు తన పూర్వ జన్మల కర్మల ఆధారంగా తద్రూపమైన ఒక కొత్త నాడీమండల శరీరన్ని తయారు చేసుకుంటాడు. ఆ నాడీమండల శరీరం తల్లి గర్భంలో ప్రవేశించి తన సదృశంగా క్రొత్త భౌతికశరీరాన్ని తయారు చేస్తుంది.

ఈ నాడీమండల శరీరం అనేది కొన్ని లక్షల నాడులతో తయారై వుంది. 'నాడి' అంటే 'ఎనర్జీ ట్యూబ్', 'ఎనర్జీ ఛానల్' అన్నమాట. ఎక్కువ నాడులు కూడిన ప్రదేశాల్నే 'చక్రాలు' అంటాం. అంటే మన 'రైల్వే జంక్షన్' లాంటిది అన్నమాట. 'పది రోడ్డుల కూడలి' లాంటిది అన్నమాట.

అంటే నాడీమండలంలోని 'కేంద్రస్థానాలు' అన్నమాట. అంతేకానీ, అక్కడ 'చక్రాలు', 'కమలాలు' 'బీజాక్షరాలు' అన్నవీ ఏవీ వుండవు. అదంతా 'హుళక్కి' మాత్రమే! అవన్నీ మిడి మిడి ఆత్మ ధ్యాన అభ్యాసకుల భావనా పటిమలు, కవితా సౌరభాలు మాత్రమే!

మనకు ఎన్ని చక్రాలు వున్నా వాటి ఊసే మనకొద్దు! నాడీమండల శరీరంలో అనేకానేక నాడీ మండల కూడలీ స్థానాలు వుంటాయి. ముఖ్యంగా తెలుసుకోవలసిన విషయం ఏమిటంటే 'ఆనాపానసతి' సాధన చేస్తూంటే ఎప్పటికప్పుడు మనస్సు ఆలోచనారహిత స్థితికి చేరుతూ వుంటూ 'తలపులు' అనే 'మూసిన తలుపులు' అదృశ్యమై పోయినప్పుడు అపారంగా లోనికి 'విశ్వశక్తి' ప్రవహిస్తుంది.

ఆ స్వేచ్ఛనైన, అవిరత శక్తివంతమైన విశ్వశక్తి పూర్వ పాపకర్మల ప్రతిరూపమైన మలిన నాడీమండలాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. నాడీమండల పూర్ణప్రక్షాళనలనే మిడి మిడి ధ్యాన అభ్యాసకులు కవితా గానాలలో 'కుండలినీ ఉత్తేజితం' అంటారు. అంతకన్నా మరేమీ కాదు!

నిరంతర 'ఆనాపానసతి' సాధన వల్ల నాడీమండలం అంతా ప్రక్షాళనం అయిపోయిన తర్వాత 'మన దివ్యశక్తులు' అంటే 'ఆత్మ యొక్క దివ్యశక్తులు' అత్యంత శోభాయమానంగా వెల్లి విరుస్తాయి. ఆత్మశక్తులైన క్లెయిర్‌వాయన్స్, క్లెయిర్ ఆడియన్స్, ఆస్ట్రల్ ట్రావెల్ మొదలైనవి శోభాయమానంగా వెల్లివిరియడాన్నే 'సిద్ధత్వం' అంటాం.

నిజానికి 'మూలాధార', 'స్వాధిష్టాన', 'మణిపూరక', 'ఆనాహత', 'విశుద్ధ', 'ఆజ్ఞా' అనే పదాలు జీవుడి యొక్క వివిధ మనోస్థాయిలను సూచిస్తాయే కానీ అంతకన్నా ఏమీ లేదు.



" శ్రవణం, మననం "

ధ్యానాభిలాష కలిగి ఆత్మజ్ఞానం కోసం, ఆత్మానుభవం కోసం పరితప్తులై యోగులనూ, మాస్టర్‌లనూ, ఆత్మజ్ఞాన విశారదులనూ కలుసుకున్నప్పుడు, అలాంటి వారి చక్కని పలుకులను వినడమే 'శ్రవణం' అంటే.

అలాంటి వారు యిచ్చే సమాధానాలను పూర్తిశ్రద్ధతో, ఏకాగ్రతతో మనస్సు నిండా, బుద్ధి నిండా నింపుకోవడమే 'శ్రవణం'.

ఈ 'శ్రవణం' అనేది ఎంతటి జ్ఞానికైనా తప్పదు. ఇంక అజ్ఞానుల మాట ఏమని చెప్పాలి! ఈ 'శ్రవణం' అన్నది ఎప్పటికీ తప్పదు - అది ఏ ఒక్క గురువుకో పరిమితం కాకూడదు. "ఎందరో మహానుభావులు! అందరికీ వందనాలు!" తుమ్మెద ప్రతిపువ్వు నుంచీ మకరందం స్వీకరిస్తుంది. 'జ్ఞానపిపాసి' ప్రతి ఒక్కరి నుండీ జ్ఞానాన్ని ఆస్వాదించడానికి అనునిత్యం ప్రయత్నిస్తూ వుండాలి.

ఇక తర్వాత వున్నది 'మననం'. విన్న తర్వాత, విన్న దానిని మళ్ళీ మళ్ళీ జ్ఞప్తికి తెచ్చుకుంటూ అంతకు ముందు విన్న దానితో బేరీజు వేసుకుంటూ, అన్నీ విషయాలనూ రకరకాలుగా విశ్లేషించుకుంటూ వుండటమే 'మననం' అంటే.

నిత్యశ్రవణం, నిత్యమననం అన్నవే 'జ్ఞానపిపాసికి' గానీ 'జ్ఞాని'కి గానీ శోభనిచ్చేవి.

అంతులేని మహాసాగరం జ్ఞానసాగరం! ఎంత తెలుసుకున్నా తెలుసుకునేవి మన ముందు అపరిమితంగా వెల్లివిరుస్తూనే వుంటాయి.

జ్ఞానసాగరాన్ని మథనం చేస్తూ ఎప్పటికప్పుడు మరిన్ని ఎక్కువ సూత్రాలను కనుక్కుంటూ వున్న వాడినే 'శాస్త్రజ్ఞుడు' లేక 'సైంటిస్ట్' అంటాం. ఈ 'శ్రవణ', 'మననా'లను స్పిరిచ్యువల్ సైన్స్‌లో ఏకత్రితం చేసిన వాళ్ళనే 'ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తలు' లేదా 'స్పిరిచ్యువల్ సైంటిస్ట్'లు అంటాం.

పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీల ఉన్న ఒక్కగానొక్క ధ్యేయం- "అందరినీ ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తలుగా చేయడమే"! దానికి వున్న ఏకైక మార్గమే నిరంతర శ్రవణం - మననం - అభ్యాసం.

" దిగి వచ్చిన దేవుళ్ళు !"

మాధవుడే మానవుడు !

మాధవులంతా మానవులుగా అప్పడప్పడూ దిగి వస్తూంటారు.

దివిలో వున్న మాధవుడే దిగి భువిలో వున్న మానవుడు!

"దిగి" అంటే ఫ్రీక్వెన్సీ మార్చి.

అంటే వైబ్రేషన్స్ తగ్గించుకుని,

అంటే పరిధులు ఏర్పరుచుకుని;

అంటే తనకు తాను కుంచించుకుని;

అంటే ఒక చిన్న వస్తువును భూతద్దంలో చూడ్డం కోసం!

అంటే కష్టాల వింతల ఆటల కోసం!

అంటే మాయలోని మజా కోసం!

మానవులంతా దిగి వచ్చిన మాధవులు.

శాశ్వత మాధవులే తాత్కాలిక మానవులు..

ప్రకృతిలోని ఖనిజ, వృక్ష, జంతు సామ్రాజ్యాలన్నింటికీ శక్తి చేయూత నివ్వటానికే మాధవులు మానవులుగా భువికి దిగి వస్తూంటారు.

దిగివచ్చిన మాధవుల కరస్పర్శకోసం ప్రకృతి యావత్తూ వేగిర పడుతూంటుంది.

మాధవులు మానవులుగా దిగి వచ్చేందుకూ ఎంతో ఉబలాటపడుతూంటారు-మానవ జీవితంలో వున్న వైవిధ్యం మాధవ జీవితంలో అంతగా వుండదు కనుక. .

మానవ జీవితం నవరసభరితం.

మాధవ జీవితం ఏకరసం - శాంతరసం.

మానవ జీవితం అన్ని ఫ్రీక్వెన్సీలనూ తాకేది...

మాధవ జీవితం కొన్ని ఫ్రీక్వెన్సీలలోనే వుండగలిగేది.

మానవ జీవితం 'అనిశ్చితం' కనుక ఆ విధమైన 'థ్రిల్' వున్నది.

మాధవ జీవితం 'నిశ్చితం' కనుక అంతగా 'థ్రిల్' లేనిది.

తనను తాను మర్చిపోయిన మానవుడు " భువిలోనే దుఃఖాలు, మరి ఊర్ధ్వలోకాలకు ఎగసితేనే ఆనందాలు" అనుకుంటాడు.

మానవ జీవితం సృష్టిలో పరమాద్భుతం!

ఆత్మజ్ఞానం లేని మానవ జీవితమే పరమాద్భుతం అయినప్పుడు ఇక ఆత్మజ్ఞానం వున్న మానవ జీవితం అంతకన్నా పరమాద్భుతం!

పరిపూర్ణ ఆత్మజ్ఞానిగా మానవ శరీరంలో జీవించిన మాధవుడు మాధవ శ్రేష్ఠుడు - మాధవులకు మాధవుడు!

ఇదీ 'మాధవుడు - మానవుడు' అన్న వింత కథ!

ఇదే 'దిగి వచ్చిన దేవుళ్ళ' దివ్యగోల - అనంత లీల !



అందరి దగ్గర నుంచీ అన్నీ ఎప్పుడూ నేర్చుకుంటూ ఉండాలి!

సమయాన్ని క్షణమైనా వృథా ఎప్పుడూ చెయ్యకూడదు!

శక్తిని అణుమాత్రమైనా వృథా ఎప్పుడూ చెయ్యకూడదు!

ఈ వర్తమాన జన్మనే 'ఆఖరి జన్మ'గా నిర్ణయించుకోవాలి!

-సుభాష్ పత్రి

"ధ్యానం మనల్ని తీసుకువెళ్తుంది...."

అనారోగ్యం నుంచి ఆరోగ్యం వైపు
అసంతృప్తి నుంచి సంతృప్తి వైపు;
అసామర్థ్యం నుంచి సామర్థ్యం వైపు;
ఉదాసీన స్వభావం నుంచి చొచ్చుకుపోయే స్వభావం వైపు;

అజ్ఞానం నుంచి ప్రజ్ఞానం వైపు;
అకర్మత్త్వం నుంచి కర్మత్త్వం వైపు;
బలహీనత నుంచి ధారుఢ్యం వైపు;
బంధం నుంచి విముక్తి వైపు;
స్వార్థం నుంచి నిస్వార్థం వైపు;

అనైక్యత నుంచి ఐక్యత వైపు;
నిస్సారం నుంచి సారం వైపు;
అతి మార్గం నుంచి మధ్యే మార్గం వైపు;
అశాంతి నుంచి ప్రశాంతి వైపు;
కాఠిన్యం నుంచి మృదుత్వం వైపు;

అధర్మం నుంచి ధర్మం వైపు;
అన్యాయం నుంచి న్యాయం వైపు;
యుద్ధత్వం నుంచి మిత్రత్వం వైపు;
సోమరితనం నుంచి చురుకుదనం వైపు;
అత్యాశ నుంచి మితాశ వైపు;

అపాండిత్యం నుంచి పాండిత్యం వైపు;
సరికాని దృక్పథాల నుంచి సరియైన దృక్పథాల వైపు;
పరధ్యాస నుంచి నిత్య జాగురూకత వైపు;
ప్రజల్పసహితం నుంచి ప్రజల్పరాహిత్యం వైపు;
సంగం నుంచి నిస్సంగం వైపు;
శిష్యరికం నుంచి పరమగురుత్వం వైపు;

మూలాధారం నుంచి సహస్రారం వైపు;
సవికల్పం నుంచి నిర్వికల్పం వైపు;
చీకటి బ్రతుకు నుంచి వెలుగు బ్రతుకు వైపు;
దేహదృష్టి నుంచి దివ్యదృష్టి వైపు;
వృద్ధత్వం నుంచి యవ్వనం వైపు;

అవిశ్వాసం నుంచి విశ్వాసం వైపు;
పరాధీనం నుంచి స్వాధీనం వైపు;
శైశవాత్మ నుంచి వృద్ధాత్మ వైపు;
మతి మరుపు నుంచి గొప్ప జ్ఞాపకశక్తి వైపు;

భయం నుంచి ధైర్యం వైపు;
ఏకాంత వాసం నుంచి కలసి వుండడం వైపు;
మరణం నుంచి చిరంజీవత్వం వైపు;
అశ్రద్ధ నుంచి శ్రద్ధ వైపు;

అంశాత్మ నుంచి పూర్ణాత్మ వైపు;
శూద్రత్వం నుంచి బ్రాహ్మణత్వం వైపు;
ప్రేయస్సు నుంచి శ్రేయస్సు వైపు;

నాస్తికత్వం నుంచి ఆస్తికత్వం వైపు;
మూఢభక్తి నుంచి సద్యోభక్తి వైపు;
మాంసపిండం నుంచి మంత్రపిండం వైపు;

మనః ప్రలోభం నుంచి అంతరాత్మ ప్రభోధం వైపు;
పరధర్మం నుంచి స్వధర్మం వైపు;
అస్వాభావికం నుంచి స్వాభావికం వైపు;
అచేతనం నుంచి చేతనత్వం వైపు;

ద్వేషం నుంచి ప్రేమ వైపు;
హింస నుంచి అహింస వైపు;
ఆడంబరత నుంచి నిరాడంబరత వైపు;
శుష్క వేదాంతం నుంచి అనుష్ఠాన వేదాంతం వైపు;

చిత్త చాంచల్యత నుంచి చిత్తైకాగ్రత వైపు;
అనిర్మాణాత్మక ఆలోచనా ధోరణి నుంచి
నిర్మాణాత్మక ఆలోచనా ధోరణి వైపు;
సరికాని వాగ్ధోరణి నుంచి సరియైన వాగ్ధోరణి వైపు;
తమస్సు నుంచి జ్యోతి వైపు;
మృత్యువు నుంచి అమృతత్త్వం వైపు;

☆☆☆

పుస్తక పఠనం - చదువవలసిన పుస్తకాలు

పుస్తకాలు చదవడం వల్ల మనకు మొత్తం విషయాలన్నీ తెలుస్తాయి. ప్రపంచంలో ఉండే యోగుల జీవిత చరిత్రలను శ్రద్ధగా పఠనం చేస్తే వారి వారి అనుభవాలనూ, వారి వారి బోధనలనూ చక్కగా తెలుసుకోవచ్చును.

మహాయోగుల జీవిత చరిత్రలను చదవడం వల్ల, వారు జీవితాంతం కష్టపడి సాధించిన ఫలితాలను మనం కొన్ని గంటల్లోనే - అన్ని సంవత్సరాలు కష్టపడకుండానే - వారి ఆధ్యాత్మిక సారాంశాల్ని గ్రహించి మన అభివృద్ధికి సోపానాలుగా చేసుకోవచ్చును.

గౌతమబుద్ధుడు ఆరు సంవత్సరాలు ధ్యానం చేసి "దుఃఖానికి కారణం తృష్ణ' ' అనీ, "తృష్ణకి కారణం అవిద్య" అనీ" కనుగొని ప్రపంచానికి చాటి చెప్పాడు. కానీ, మనం ఆరు సంవత్సరాలు కష్టపడకుండా ఒక నిమిషకాలం లోనే దానిని చదివి, "అవిద్యను నాశనం చేస్తే, తృష్ణను వీడితే ఇక దుఃఖం ఉండదు" అని తెలుసుకోవచ్చును.

పుస్తక పఠనం ద్వారా, ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానాన్ని సంపూర్ణంగా తెలుసుకుని మనలో ఉన్న మూఢ నమ్మకాల్నీ, మూర్ఖత్వాలనూ వదిలించుకుంటే మన పురోగతికి మనమే దారి ఏర్పరచుకున్న వాళ్ళమవుతాం.

ముఖ్యంగా, మానవుడు 'చనిపోవడం' అనే మాటలను తలచుకోడానికే భయపడతాడు! అసలు 'చనిపోవడం' అనేది, రెండు పగళ్ళ మధ్య నిద్రలాగా, రెండు జీవితాల మధ్య విశ్రాంతి. ఎప్పుడైతే ఈ విషయాన్ని తెలుసుకుంటామో ఇంక మనకు 'చనిపోవడం' అంటే భయం పోయి, అది వచ్చినప్పుడు ఆనందంగా స్వీకరిస్తాం ! అప్పుడే మనం స్వయంగా, అంటే 'స్వ ఇచ్ఛ' ఎన్నుకుని తీసుకున్న, వర్తమాన జీవితాన్ని ఆనందమయంగా వుండేలా చూసుకుంటూ మన పురోభివృద్ధి వైపు పయనించ గలుగుతాం.

పైన చెప్పిన విషయాల లాంటివి అనేకం తెలియాలంటే అవి మనకు యోగులు వ్రాసిన పుస్తకాలలోనే దొరుకుతాయి.

అంచేత, తప్పకుండా చదువవలసిన పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ వారిచే ప్రచురించబడ్డ కొన్ని తెలుగు, ఆంగ్ల పుస్తకాల పట్టికలను ఇక్కడ పొందుపరుస్తున్నాం.

పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ - ధ్యానుల

18

ఆదర్శ సూత్రాలు

1. సరియైన రీతిలో ధ్యానం చేయడం ; అదే రీతిలో చేయించడం :

"సరైన ధ్యాన రీతి" అంటే "ఆనాపానసతి - విపస్సన" రీతి ! అంటే, ఏ మంత్రమూ ఉచ్ఛరించరాదు; ప్రత్యేకంగా ఏ దేవతా రూపమూ ఊహించరాదు; సుఖాసనంలో కూర్చుని, చేతులు రెండూ కలిపి, కళ్ళు రెండూ మూసుకుని, కేవలం ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలనే గమనిస్తూ వుంటే, ఆలోచనలు క్రమక్రమంగా తగ్గుతూ తగ్గుతూ వుంటాయి; మనలో ప్రాణశక్తి క్రమక్రమంగా వృద్ధి అవుతూ వుంటుంది ; క్రమక్రమంగా నాడీ మండల శుద్ధి జరిగి, 'దివ్యచక్షువు' ఉత్తేజితమవుతుంది. కనీసం అరగంట పైగా కదలకుండా, కళ్ళు తెరవకుండా కూర్చోవాలి.

2. సరియైన ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలు చదవడం ; అవే పుస్తకాలు అందరిచేతా చదివించడం :

దైవత్వాన్ని సూటిగా చెప్పే పుస్తకాలనే ఎంచుకోవాలి ; వాటినే చదవాలి. 'హిమాలయ యోగులు, 'మిలారెపా జీవిత చరిత్ర' ' ఒక యోగి ఆత్మకథ, 'సంభోగం నుంచి సమాధి', 'తులసీదళం', 'నేను', 'ఆత్మాయణం' మరణం లేని మీరు', 'జొనాథన్ లివింగ్‌స్టన్ సీగల్', 'ధ్యానం శరణం గచ్ఛామి', 'అవిదిత యదార్థం' 'ప్రవక్త', 'ధ్యానంలో నా అంతర్ యాత్రలు', 'బుద్ధ పథం', ' ఆనాపానసతి' అతీషా ప్రజ్ఞావేదం - నక్షత్రమిత్రులు మొదలైన తెలుగులో వున్న పిరమిడ్ పుస్తకాలు తప్పక చదవాలి.

అలానే, ఇంగ్లీషులో వున్న లోబ్‌సాంగ్, రాంపా, రిచార్డ్ బాక్, కార్లోస్, కాస్టానెడా, అన్నీ బీసెంట్, జేన్ రాబర్ట్స్, షెర్లీ మెక్లీన్, రూత్ మాంట్‌గోమరీ, ఖలీల్ గిబ్రాన్, ఇనాయత్ ఖాన్, లెడ్ బీటర్, ఓషో రజనీష్, మైఖేల్ నైమీ, జేమ్స్ రెడ్‌ఫీల్డ్ మొదలైన మహానుభావుల పుస్తకాలు కూడా తప్పక చదివితీరాలి: అందరిచేతా ఇలాంటి పుస్తకాలే చదివించాలి.

3. ధ్యానానుభవాలనూ, పుస్తక జ్ఞానాన్నీ పరస్పరం పంచుకోవడం :

స్వంత ధ్యానానుభవాలనూ, అధ్యయనం చేసి పుస్తక అధ్యయనం చేసిన జ్ఞానాన్నీ పరస్పరం పంచుకోవటం వల్ల తక్కువ సమయంలోనే అపార జ్ఞానాన్ని పొందుతాం ! యోగుల, జ్ఞానుల సందేశాలను ఎప్పడూ ప్రత్యక్షంగా తెలుసుకోవాలి. ఇతరుల అనుభవాలను వినడం ద్వారా మనకు కావలసింది సులభంగా

గ్రహించగలుగుతాం. రోజుకు ఒక గంట అయినా ఈ విధమైన సజ్జన సాంగత్యానికి తప్పక కేటాయించాలి.

కర్నూల్, గుంతకల్, ఉరవకొండ, అనంతపురం, ధర్మవరం, తిరుపతి, నాగులదిన్నె, ప్రొద్దుటూరు, నెల్లూరు, పీలేరు, విజయవాడ, నరసరావుపేట, ఎమ్మిగనూరు, హైదరాబాదు, బళ్ళారి, వైజాగ్, నూజివీడు, శ్రీకాళహస్తి, హిందూపురం, కడప,రాయదుర్గం, హోస్పేట్, బెంగుళూరు, మదనపల్లె,గుంటూరు, రాజమండ్రి, శ్రీకాకుళం, నంద్యాల, ఆదోని, కొల్లాపూర్, ఏలూరు , కాకినాడ, తాడేపల్లిగూడెం, నిడదవోలు, మైసూరు - మొదలైన పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ (ఆధ్యాత్మిక సంస్థల) మాస్టర్ల అనుభవాలు వింటూ వుండాలి.

4. పౌర్ణిమ ధ్యానం చేయడం, చేయించడం :

పౌర్ణిమ రాత్రుల్లో ధ్యానం ఎప్పుడూ మరువకూడదు. ఆ సమయాల్లో ప్రకృతి అత్యంత ఉల్లాసం గానూ, అత్యంత ఆహ్లాదం గానూ వుంటుంది. పౌర్ణిమ 'ధ్యానం' వల్ల మరింత ఎక్కువ అనుభవాలు వచ్చి మరింత ఎక్కువ శక్తిని మనం పొందవచ్చును. పౌర్ణిమ రోజులు ఇతర లోక మాస్టర్లు ప్రత్యేకంగా భూలోకంలో ధ్యానానికి నిర్దేశించిన రోజులు; అంతేకాక, పౌర్ణిమ రోజుల్లో విశ్వశక్తి భూమి మీద విస్తారంగా ప్రసారమవుతూ వుంటుంది.

5. పిరమిడ్ శక్తిని ఉపయోగించుకోవడం :

పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రాలు సమీపంలో వుంటే "పిరమిడ్" లలో ధ్యానం చేయడం ఎంతో లాభకరం ! 'పిరమిడ్ శక్తి' ప్రత్యేకంగా మనలోని చైతన్యాన్నీ, శక్తి స్థాయినీ పెంచుతుంది. పిరమిడ్‌లలో సూక్ష్మశరీర యాత్రలు అతి సులభంగా చేయవచ్చు. 'పిరమిడ్ శక్తి' వల్ల అన్ని రోగాలూ వెంటనే నయమవుతాయి.

6. అల్లోపతీ మందులు ఏమాత్రం వాడకుండా వుండటం ; వాటిని సంపూర్ణంగా వ్యతిరేకించడం :

అల్లోపతీ మందులు వల్ల శరీరం తన సహజ వ్యాధి నిరోధక శక్తిని కోల్పోయి, శక్తిహీనంగా తయారవుతుంది. 'మందులు వాడకపోవడమే' అన్నింటికన్నా మంచి 'మందు' ! మన అజ్ఞానం వల్ల శరీరం లోకి మందులు గుప్పిచ్చి, మనం మన శరీరాన్ని ఇంకా ఇంకా రోగమయం చేసుకుంటూ అనవసరంగా 'మంచాల పాలు' అవుతున్నాం. భౌతిక శరీరం స్వతఃసిద్ధంగానే అద్భుత శక్తి కలిగి ఉంది. దీన్ని పూర్తిగా గుర్తించడమే అసలైన 'ఆధ్యాత్మికత' అంటే.

7. మాంసం తినకపోవడం ; దానిని పూర్తిగా వ్యతిరేకించడం :

శాకాహారం వల్ల తమో, రజో గుణాలు నశించి సాత్త్విక గుణం పెంపొందుతుంది. శారీరక దుర్మతలన్నింటికీ నిజానికి క్షుద్ర మాంసభక్షణే మూలకారణం. మాంస భక్షులలో హింసాతత్త్వం ఎప్పుడూ పడగవిప్పి వుంటుంది.

8. వీలయినంత ఎక్కువగా మౌనం పాటించడం :

'మౌనం' అంటే 'మాట్లాడక పోవడం'! వీలయినంత 'వాక్ మౌనం' పాటిస్తూ వుంటే, క్రమేపీ అదే మానసిక నిశ్శబ్దానికి సోపానమవుతుంది. మౌనం వల్ల వ్యర్థ ప్రేలాపనలు అంతమయి, మనలోని 'అంతర్వాణి'ని స్పష్టంగా వినగలుగుతాం. మన భావాలను ఎదుటి వారికి క్లుప్తంగా అందించగలుగుతాం. మౌనం ద్వారా ఆదా అయిన అమూల్యమైన కాలాన్నీ, శక్తినీ సద్వినియోగం చేసుకుంటే సకల కళల, సకల విద్యల అభ్యాసం సుసాధ్యమవుతుంది.

9. పరిమితంగా ఆహారం తీసుకోవడం :

కడుపుకు సగానికి మాత్రమే ఆహారం తీసుకుని మిగతా భాగాన్ని నీరుకూ, గాలికీ ఎప్పుడూ వదలాలి. తద్వారా శరీరం బరువుగా వుండకుండా తేలికగా వుండి చురుకుగా అన్ని పనులనూ మనం చేసుకోగలుగుతాం.

శరీరపు 'ఆకలికి' భోజనం అన్నది 'మందు' మాత్రమే. ఆకలి తీరుతూనే భోజనం మానేయాలి !

★ *రోజుకు మూడు పూటలు తింటే 'రోగి';*
రోజుకు రెండు పూటలు తింటే 'భోగి';
రోజుకు ఒక పూట తింటే 'యోగి' ;

★ *రకరకాల రుచులు తప్పక రుచి చూద్దాం; అయితే*
'రుచి' మాత్రమే జిహ్వకు పెడ్దాం !

10. ప్రత్యేక 'ఆధ్యాత్మిక' వేషధారణ అన్నది లేకపోవడం :

ప్రత్యేక వేషధారణ అనేది మానసిక ప్రవృత్తులను కొద్దిగా ప్రభావితం చేసినా, అది నిజానికి చాలా తాత్కాలికమే. నిజానికి 'కాషాయ వస్త్రాలు' లాంటి ప్రత్యేక వస్త్రాల వల్ల అహంకారం పెరుగుతుంది. వస్త్రధారణ ఎప్పుడూ సర్వసామాన్యంగానే వుండాలి. కాషాయ వస్త్రాలలో 'ప్రత్యేక పవిత్రత' అన్నది ఏమీ ఉండదు.

11. చిన్నప్పటి నుంచే పిల్లలకు ఆధ్యాత్మిక ప్రశిక్షణ ఇవ్వడం :

మహాయోగుల జీవిత చరిత్రలను చదివినట్లయితే ఒక విశేషం తప్పనిసరిగా కనబడుతుంది. అదే వారి చిన్నప్పటినుంచే ప్రారంభమయిన ఆధ్యాత్మిక ప్రశిక్షణ ! పిల్లలకు పిన్న వయస్సు నుంచే ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రంలో ప్రశిక్షణ ఇవ్వటం అనేది వారి బంగారు భవిష్యత్తుకు రాచబాట అవుతుంది.

పిల్లలు అకలుషితులు. వారి నైజం సర్వదా స్వచ్ఛంగా ఉంటుంది. కాబట్టి చెప్పింది తక్షణమే గ్రహించగల్గుతారు. పిల్లలకు ప్రతి "సిట్టింగ్" లో 15 నిమిషాలు ధ్యానం సరిపోతుంది. వారి అనుభవాలను ఎప్పటికప్పుడు ప్రత్యేక శ్రద్ధతో వింటూ వుంటే వారు ఎంతో ఉత్సాహంగా ఆధ్యాత్మిక రంగంలో ఉరకలేస్తారు.

12. 'శిష్యరికం' అనేది లేకుండా - అంతా 'మాస్టర్స్' గా విలసిల్లడం :

సముపార్జించిన ఆత్మజ్ఞానాన్ని ఒకరికొకరు ఎప్పటికప్పుడు పంచుకుంటూ, 'ఎక్కువ-తక్కువ', మరి 'గురు-శిష్య' అనే భేదాలు లేకుండా, అందరూ 'మాస్టర్స్' గానే విలసిల్లడం నేర్చుకోవాలి.

'సీనియర్ - 'జూనియర్' అనే తత్త్వం అలవరచుకుంటూ 'గురు-శిష్య' అనే తత్త్వాన్ని మనలోంచి పూర్తిగా తుడిచివేయాలి.

13. ఆధ్యాత్మిక శిక్షణలో 'డబ్బు ఇచ్చి పుచ్చుకోవడాలు' అన్నది ఏమాత్రం లేకపోవడం :

ఆధ్యాత్మిక ప్రశిక్షణా కార్యక్రమంలో డబ్బు తీసుకోవడం, డబ్బు ఇవ్వడం అనేది పూర్తిగా నిషిద్ధం. ప్రాపంచిక వృత్తుల ద్వారా ఎవరి కాళ్ళమీద వాళ్ళు నిలబడుతూ, మిగిలిన సమయాలలో ధ్యాన సాధనా, ధ్యాన ప్రశిక్షణా కార్యక్రమాలలో నిమగ్నం కావాలి.

14. విగ్రహారాధన/వ్యక్తిపూజ/వ్యర్థమైన కర్మకాండలు మొదలైనవి చెయ్యకపోవడం; వాటిని సంపూర్ణంగా వ్యతిరేకించడం :

మహాయోగులు చేసింది మనం స్వయంగా ఆచరించడం వల్లనే మనం వారి స్థాయికి ఎదుగుతాం. అంతేకానీ వారి విగ్రహాలను పూజించడం, ఆ వ్యక్తులను స్తుతించడం అనేది మన అమూల్యమైన సమయాన్నీ, శక్తినీ 'బూడిదపాలు' చేయడం మాత్రమే అవుతుంది.

అందుకే, ఆర్యసమాజ స్థాపకులైన స్వామి దయానంద సరస్వతి "మూర్తి పూజ మెట్టు కాదు అగడ్త" అన్నారు.

అలాగే, బుద్ధుడు "అప్పో దీపో భవ" అన్నాడు. మహమ్మద్ ప్రవక్త విగ్రహారాధనను పూర్తిగా నిషేధించాడు.

15. ఎవరి సమస్యలను వారే, తమ తమ స్వంత ఆత్మశక్తిని వినియోగించి పరిష్కరించుకోవడం :

సమస్యలు అనేకం వస్తూనే వుంటాయి. అయితే వాటిని పరిష్కరించటానికి "ఎవరో వస్తారు- ఏదో చేస్తారు" అని ఎదురు చూస్తూ కూర్చోవడమనేది మన తమో గుణాన్ని వ్యక్త పరచుకోవడం తప్ప ఇంకేమీ కాదు. స్వశక్తి ద్వారానే మన సమస్యలను ఎప్పటికప్పుడు మనమే పరిష్కరించుకుంటూ వుంటే, సమస్యలు అనే 'సమస్యే' వుండదు. సమస్యలను ప్రతి ఒక్కరూ తమ తమ 'ప్రత్యేక పరీక్ష సమయాలు' గా గుర్తించి, సదా అప్రమత్తంగా వుండటం అలవర్చుకోవాలి.

అసలు అర్థం చేసుకోవలసిన ముఖ్య సూత్రం ఏమిటంటే "మన సమస్యలు ఎప్పుడూ మన 'శక్తి-పరిధి' లోనే వుంటాయి ; అంతేకానీ, దానిని మించి ఎప్పుడూ వుండవు" అని. 'మరొకళ్ళ సహాయం, 'మరొకళ్ళ అవసరం' అనేవి నిజానికి ఎప్పుడూ అవసరం వుండవు.

16. గృహస్థులుగా సంఘంలో ఉంటూ, ఎవరి పనులను వారు చూసుకుంటూనే, జీవన్ముక్తిని సాధించడం; వర్తమాన జన్మను ఆఖరి జన్మగా చేసుకోవటం :

"సంసారం దు:ఖసాగరం" అనుకోకుండా "సంసారం ఒక స్వర్గసీమ" అని తెలుసుకుని జీవించాలి; "స్వంత కోరికతో అడుగు పెట్టిన జన్మకారణాన్ని తెలుసుకోడమే" ఆత్మ జ్ఞానాన్ని కలిగి వుండటం అంటే.

జితేంద్రియుడుగా వుంటూ, మధ్యే మార్గాంకితుడై, ఆవేశరహిత, హింసారహిత సత్యస్థిత, సుఖమయ యోగ-సంసారం చేస్తూ, అందరినీ యోగ సంసారోన్ముఖులుగా చేస్తూ వున్న జన్మే ఆఖరి జన్మ.

17. అన్ని గ్రామాలలోనూ, అన్ని పట్టణాలలోనూ పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రాలనూ, పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీలనూ విధిగా నెలకొల్పడం :

'శుభ్రత' అనేది మన ఇంటికే పరిమితం అయితే మనచుట్టూ వున్న అపరిశుభ్రత వల్ల పూర్ణ ఫలితాన్ని మనం పొందలేం. అదే విధంగా, మన వారు,

మన చుట్టుప్రక్కల వున్న వారు కూడా జ్ఞానవంతులుగా వున్నప్పుడే మన జ్ఞానం కూడా పూర్తిగా వికసించేది. అందుకే, అన్ని చోట్లా ధ్యాన కేంద్రాలనూ, స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీలను విధిగా స్థాపించి తీరాలి.

18. పిరమిడ్ మాస్టర్లందరూ తమ తమ ధ్యానానుభవాలను గ్రంథరూపం చేసి ప్రచురించడం :

సర్ ఫ్రాన్సిస్ బేకన్ ఈ విధంగా ఉద్బోధించారు - "writing makes a man perfect" అని. అంటే, "వ్రాత అనేది మనిషిని పూర్ణ పరిపక్వత కలిగే వానిలా చేస్తుంది" అని. కనుక పిరమిడ్ మాస్టర్లందరూ తమ తమ అనుభవాలను విధిగా గ్రంథరూపంగా ప్రచురించాలి; తద్వారా పరిపక్వతను సంతరించుకోవాలి.

ఇదే "ఋషి ఋణం" తీర్చుకోవడం అంటే !



ఆంధ్రప్రదేశ్, మరి ఇతర రాష్ట్రాలలో పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీలు

సుభాష్ పత్రి
బుద్ధా పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రం
రఘునాధ్ థియేటర్ వద్ద,
కల్లూరు, కర్నూలు

G. వెంకటేష్
అగ్రికల్చర్ ఆఫీసర్, లోబ్‌సాంగ్
రాంపా పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రం,
ఉవరకొండ, అనంతపురం జిల్లా
ఫోన్ : (08496) 57459

M. కోటేశ్వరరావు
4-6-58/2,
గుంటూరు మేస్త్రి బజార్
సత్తెనపల్లి - 522 403
గుంటూరు జిల్లా
ఫోన్ : (08641) 233399

ఆకుల త్రిమూర్తి
రోడ్‌నెం.4. మహాలక్ష్మీ నగర్
తాడేపల్లి గూడెం - 534 104.
ప.గో.జిల్లా.
ఫోన్ : (08818) 222934

V. గోపాలకృష్ణ
గోల్డ్ మర్చంట్
మెయిన్ బజార్, ప్రొద్దుటూరు
కడపజిల్లా
ఫోన్ : (08564) 252021

P. శ్రీరాములు
వివేకానంద పిరమిడ్ ధ్యానకేంద్రం
L.I.C. ఏజంట్
నంబులపూల కుంట
కుదిరి తాలూకా
అనంతపురం జిల్లా
ఫోన్ : (08494) 259539

వేమన పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రం
తూర్పు నడింపల్లి
N.P. కుంట మండలం
అనంతపురం జిల్లా.

శ్రీమతి K. ఉమాదేవి
9-11-136,
గాంధీబొమ్మ దగ్గర, గాంధీనగర్
కాకినాడ, ఫోన్ : (0884) 2372470

గోళ్ళ ద్రోణ పూర్ణ చంద్రరావు
శ్రీగోపాలకృష్ణ క్లాత్ షోరూమ్
మెయిన్ రోడ్
చల్లపల్లి - 521 126.
కృష్ణాజిల్లా
ఫోన్ : (0867) 222232

J. పూర్ణచంద్రరావు,
శ్రీవశిష్ఠ పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రం
తోట్లవల్లూరు పోస్టు
వుయ్యూరు మండలం.
కృష్ణాజిల్లా, ఫోన్ : (0866)2804256

A. పూర్ణచంద్రరావు
రవి మెడికల్స్, బుచ్చిరెడ్డి పాలెం,
నెల్లూరు జిల్లా.
ఫోన్ : (08622) 273218.

కంచి రఘురాం
తిరుపతి పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ
83, కోలా వీధి,
తిరుపతి.
ఫోన్స్ : 0877 2229283, 2227703

B. వెంకటేశ్వరరావు
6-2-53 B.
జిమ్మిబండ,ఖమ్మం
ఫోన్ : (08742) 227309

శైలేంద్ర జైన్
21, సౌత్, అవెన్యూ
చేబే కాలనీ, రాయపూర్ -1,
ఫోన్ : 536382, 535970

T.G. పాండు రంగయ్య శెట్టి
చీఫ్ పాట్రన్
ఆదోని స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ
17/4, భాగ్యలక్ష్మి
వెజిటబుల్ ఆయిల్ ప్రొడక్ట్స్
బసవపురం రోడ్డు ఆదోని - 518 301
ఫోన్స్ : (08512) 252606
252770

G.N. గుప్త
P.S.N. డిష్ అడ్వర్‌టైజింగ్ ఎదురుగా
T.B రోడ్డు, ఆళ్ళగడ్డ - 518 453
ఫోన్ : (08519) 220585

K. ఎర్రిస్వామి
2049 దేవరాజనగర్
దొడ్డబళ్ళాపూర్ పోస్ట్,
కర్నాటక - 561 203.
ఫోన్ : (080) 7623265

Y. దశరథ గుప్త చీఫ్ పాట్రన్,
ది మహబూబ్‌నగర్ పిరమిడ్
స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ
పోలీస్ క్వార్టర్స్ ఎదురుగా,
మహబూబ్‌నగర్,
ఫోన్స్ : (08542) 242275,
242895

B. ప్రకాష్‌రావు
19-4-57
ప్రకాష్‌రావు నాయుడు వీధి,
గవరపాలెం, అనకాపల్లి -531 002.
ఫోన్స్ : (08924) 224986

K.L.N. రావు
75/99-1, జయనగర్ కాలనీ
కడప - 516 002.
ఫోన్ : (08562) 246712,
ఫాక్స్ : 240774

M. ఈశ్వరరావు
L.I.G.88, APHB కాలనీ,
ఏలూరు - 534 007
ఫోన్ : (08812) 233527

B. శ్రీరాములు
మెయిన్ బజార్, న్యామద్దాల,
C.K. పల్లి, మండలం-515 101.
అనంతపురం జిల్లా.

K.C. నాగార్జున
బల్వకుంచ నిలయు
Nr. Extn
బెంగుళూరు రోడ్, చింతామణి
కర్నాటక
ఫోన్ : (08154) 52477

B. నర్సింహులు
ఎలహంక
బెంగుళూరు రూరల్
ఫోన్ : 08516 - 22409

వసుమర్తి నర్సింహామూర్తి
శ్రీనివాస టెక్స్‌టైల్స్
కోటంగి, చోడవరం, విశాఖజిల్లా,
ఫోన్ : 246037

మేడమ్ రమ
సన్‌షైన్ పబ్లిక్ స్కూల్
రామాయలం వీధి,
మంగమూరి డొంక,
ఒంగోలు
ఫోన్ : (08592) 234405

P. కిషోర్ బాబు
9-25-69/1/A-1
జనతాపేట (నార్త్)
కావలి, నెల్లూరు జిల్లా
ఫోన్ : (08626) 242130

P. లక్ష్మీనారాయణ
రామకృష్ణ ట్రాన్స్ పోర్టు
17/128,
వి.మాడుగల-531027
విశాఖజిల్లా
ఫోన్ : 08934 - 224214
224448

మిట్టా లక్ష్మీనారాయణ
ది ధర్మవరం స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ
పబ్లిక్ లైబ్రరీ ఎదురుగా
ధర్మవరం ఫోన్ : (08559)
220150

T. విజయ్‌కుమార్,
పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రం
సుభాష్ రోడ్డు, అనంతపురం
ఫోన్ : (08554) 240389

K. విజయకుమార్
ది గుంతకల్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ
17-726 రామయ్య కాంపౌండ్
ఎదురుగా,
తిలక్‌నగర్, గుంతకల్
ఫోన్ : (08552) 226090

P.V. రెడ్డినాయుడు
31-32-95, అడ్వకేట్
అల్లీపురం
న్యూజైపూర్ హోటల్ ఎదురుగా,
డాబా గార్డెన్స్, విశాఖపట్టణం
ఫోన్ : 0891 -2565564,
2722402

M. ఆనందరావు
లెక్చరర్, 24-115/2,
శాంతినగర్, నెల్లూరు - 524 004
ఫోన్ : (0861) 2333619

K. రవిచంద్ర
ది రాయదుర్గం స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ
8/2 -175, మేడపైన
తహసీల్దార్ రోడ్డు రాయదుర్గం
ఫోన్స్ : (08495) 252929,
252012

K.M. ఆనందమూర్తి
ప్రెసిడెంట్,
చిత్తూరు.
ఫోన్ : (08572) 228455

J. రాఘవరావు
పిరమిడ్ హౌస్
కనకదుర్గా పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రం
ఆంధ్రాబ్యాంక్ ఎదురుగా, మాచవరం,
విజయవాడ.
ఫోన్ : (0866) 2430334,
2438555

డా॥ K. న్యూటన్
12-2-37/170
శ్రీరామ్‌నగర్ కాలనీ,
మెహదీపట్నం, హైదరాబాద్.
ఫోన్ : (040) 23535079
సెల్ · 98480 19022

M.P. సుబ్బరాయుడు
గౌతమ బుద్ధా ధ్యాన కేంద్రం
నాగులకుంట, శ్రీకాళహస్తి.

B. యోగానంద
శ్రీకృష్ణా పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రం
బలిజపల్లి, వయా సదుం,
చిత్తూరు జిల్లా.

K.P.వీరన్న శెట్టి
ది ఎమ్మిగనూరు స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ
డోర్‌నెం. 167, కాలనీ, మూడవ లేన్,
K.P.S.S. నివాస్
ఎమ్మిగనూరు, కర్నూలు జిల్లా,
ఫోన్స్ : (08512) 255262,
255108

T. వాణి
విద్యారణ్య స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ
గోవింద్ బ్రదర్స్
బజార్ వీధి, హొస్పేట్
కర్ణాటక, ఫోన్ : (08394) 229613

B. ముఖర్జీ
ది విజయవాడ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ
ఓం ఆర్ట్ ప్రింట్, బీసెంట్ రోడ్,
J.D హాస్పిటల్ రోడ్, విజయవాడ
ఫోన్ : (0866) 2577684

P. రామకృష్ణ
అడ్వకేట్
స్టేషన్ తోట, నూజివీడు,
ఫోన్స్ : (08656) 233024,
2842242.

M. మల్లికార్జున
IInd Cross, 1st Main
1st లింక్‌రోడ్, బసవేశ్వర్ నగర్,
బళ్ళారి, కర్నాటక
ఫోన్స్ : (08932)
55208 (R) 50072 (O)

M S R. రాంప్రసాద్
మెయిన్ బజార్,
ఎల్లనూరు -515 465
అనంతపురం జిల్లా
ఫోన్స్ : (08550)
2279108 (O) 279137 (R)

D. శివప్రసాద్
ధ్యాన లహరి, చీఫ్ కరస్పాండెంట్
పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్,
ఇండియా
525, R & R కాలనీ, తిరుపతి.
ఫోన్ : (0877) 2253184

శ్రేయన్స్ డాగా
810, మాకర్ ఛాంబర్ - V
నారీమన్ పాయింట్,
ముంబాయి - 400 021.
ఫోన్ : 022- 2828936 /37
Fax : 2828935
Cell : 98201 82607

R. శాంతకుమారి
సెక్రటరీ, 36/1, L.B.S రోడ్డు,
పీలేరు - 517214,
ఫోన్ : (08584) 244543

రంగనాథ రెడ్డి
ది తాడిపత్రి పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్
సొసైటీ
1/538 , APSRTC
బస్టాండు ఎదురుగా, తాడిపత్రి,
అనంతపురం జిల్లా.
ఫోన్స్ : (08558) 227032,
223234

V.S. రమేష్
Asst. మేనేజర్
B - 16, నవనగర్,
పాల్వంచ - 507 115.
ఖమ్మం జిల్లా.

G. వీరనాథ్
కృష్ణా పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రం
25/657, శ్రీనివాస నగర్,
వాటర్ ట్యాంకు ఎదురుగా
నంద్యాల - 518 501, కర్నూలు
జిల్లా
ఫోన్ : (08514) 243640

S K. రాజన్ A G M
నేషనల్ బ్యాంక్ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్
& రూరల్ డెవలప్‌మెంట్
42 - A , కౌన్డర్ నగర్,1st Street,
ఈరోడ్, - 638 004, తమిళనాడు
ఫోన్ : (0424) - 267224

B. రామ జోగేశ్వరరావు
మాస్టర్ శివ పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రం
54-19-23, L I C కాలనీ,
మండేలా పార్కు రోడ్,
విజయవాడ.
ఫోన్ : (0866) 2470418

G. రాజకుమారి
W/o. సాంబశివరావు
10/172, ఏలూరు రోడ్డు,
గుడివాడ-521 301
ఫోన్ : (08674) 244916

Dr. V. సత్యనారాయణ మూర్తి
బాలాజి పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రం
కృష్ణానగర్, జగిత్యాల - 503 327
ఫోన్స్ : 08724 - 224130,
O. 223790

అడవ కోటేశ్వరరావు
8th Lane, A.T. అగ్రహారం,
గుంటూరు
ఫోన్ : (0863) 689655 (R)
649888 (O)

Dr. M.P. ముని రెడ్డి
ఆయుర్వేద డాక్టర్
తాడిపత్రి రోడ్డు,
జమ్మలమడుగు - 516 434
ఫోన్ : (08560) 270193

V.V. చంద్రశేఖర్
c/o B.V. రామకృష్ణారావు
7-158-25, శ్రీ నిలయం
రవిపాడు రోడ్డు, కాకతీయ నగర్,
నరసరావు పేట - 522 601
ఫోన్ : (08647) 223962.

P.N. చంద్రశేఖర్
205, జ్ఞాన మార్గ, సిద్ధార్థ లే అవుట్
మైసూర్ - 517 011.
ఫోన్ : (0821) 570772

K. కృష్ణగోపాల్
42, వివేకానందరోడ్,
రామ్‌నగర్,
కోయంబత్తూరు -641 012.
ఫోన్స్ : (0422) 2448995,
2234696

G. విజయకుమార్
సెక్రటరీ,
పలమనేరు స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ
బజారు వీధి, పలమనేరు - 517 408
ఫోన్ : 085792 -252245

N. ప్రసాదరావు
c/o NIT-CITE కంప్యూటర్స్
మేనేజింగ్ డైరెక్టర్, రెళ్ళవీధి,
శ్రీకాకుళం పోస్టు - 532 001.
ఫోన్ : (08942) 252245

CH. తిలక్
పాలశీతల కేంద్రం
వీరంకిలాకు, కృష్ణాజిల్లా,
ఫోన్ : 282234

D. సుధాకర రెడ్డి
స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా
పత్తికొండ పోస్ట్ - 518 380.
కర్నూలు జిల్లా, ఆం.ప్ర.
ఫోన్ : (08520) 276291

K. విజయ్‌మోహన్
4-2-359, N. కొత్తూరు
వరంగల్
ఫోన్ : (0872) 2450018

A. నర్సింహులు
శ్రీహనుమాన్ పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రం
మచ్చుపల్లి రోడ్, శంకరపురం, కడప,
ఫోన్ : (08562) 246547

అనిల్
D-75, అరవల్లి,
I.I.T. న్యూఢిల్లీ
సెల్ : 98100 90636

అరుణ K. మిట్టపల్లి
10529, రోభిన్ బర్డ్‌రోడ్
ఉడ్‌బ్రిడ్జి, ఇలినాయిస్ -60517
(IlliNois) U.S.A.
ఫోన్ : (001) 6307830054

CH. జగదీశ్వరీ నాయుడు
ప్రిన్సిపాల్, తేజ పబ్లిక్ స్కూల్
కొత్తవలస, విజయనగరం జిల్లా
ఫోన్ : (08966) 271511

Dr. G K సహదేవన్
లోటస్ అపోలో హాస్పిటల్
పోందుర్తై మెయిన్ రోడ్
ఈరోడ్
ఫోన్ : (0424) 282828

G. మనోరమ
మల్లేశ్వర నిలయం, ఓల్డ్ పోస్టాఫీసు
రోడ్,
అన్నాజిరావు లే -అవుట్, వినోభానగర్,
షిమొగ్గా - 577 204
ఫోన్ : 08182-49491

G.N. జోషి
త్రిమూర్తి మెడికల్ స్టోర్స్,
ఆర్మూర్, నిజామాబాద్ జిల్లా
ఫోన్ : (086463) 224148

రెడ్డి రామ్మూర్తి
అడ్వకేట్
రాజాం - 532127
శ్రీకాకుళం జిల్లా
ఫోన్ : (08941) 251293

జయరాములు
ఉపన్న బ్రదర్స్, గద్వాల్ శారీ హౌస్
వేద నగర్, గద్వాల్
మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా
ఫోన్ : (08546) 262028

ది కోడుమూరు పిరమిడ్
స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ
గాయత్రీ ఫిల్లింగ్ స్టేషన్,
కోడుమూరు
కర్నూలు జిల్లా
ఫోన్ : (08525) 28429

V. సూర్యప్రకాష్ రావు
శ్రీవేద వ్యాస పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రం
పిరమిడ్ నగర్, పులివెందుల రోడ్
వేంపల్లె - 516 329.
కడపజిల్లా, ఫోన్ : (08588)
281215

M.V.S. నరసింహారావు
170/1, IInd బ్లాక్
జయానగర్, 7th క్రాస్ 7th మెయిన్
బెంగుళూరు,
ఫోన్ : (080) 6563976

B.V. ప్రతాప్ రెడ్డి
S.P.సూపర్ స్టోర్స్
పోలీస్ వెల్ఫేర్ కాంప్లెక్స్, అనంతపురం
ఫోన్ : (08554) 241279

M. రెడ్డి సుధాకర్
67/4, బజార్ వీధి,
వాయల్పాడు, చిత్తూరు జిల్లా
ఫోన్ : (08586) - 272389

S. రఘునాధరావు
74-8-15, ప్రకాష్ నగర్,
రాజమండ్రి
ఫోన్ : (0883) 2468098

G. రామ సుబ్బారెడ్డి
7/518 కాలనీ,
కడప,
ఫోన్ : (08562) 252060

A.V. సాయికుమార్ రెడ్డి
587-E,
బాలాజీ కాలనీ, తిరుపతి.
సెల్ : 98490 96111

M. శివప్రసాద్
ప్లాట్ నెం. 31/A,
101, లక్ష్మి ఎన్‌క్లేవ్ ఎదురుగా
వాసవీ నగర్ , కార్ఖానా,
సికింద్రాబాద్- 15
ఫోన్ : (040) 27742373
Mobitel : (040) 627597

J. స్వర్ణలత
VIII -219
నెహ్రూబజార్, పంచరత్న బిల్డింగ్స్
మదనపల్లి. ఫోన్ : (08571)
262010

షాలినీ బాలాజీ
101, సూర్యా ఎన్‌క్లేవ్,
తిరుమలగిరి,
సికింద్రాబాద్ - 15.
ఫోన్ : (040) 27794031

T. మురళీధర్
2/73, అల్వాల్, తపోధామం
సికింద్రాబాద్.
ఫోన్ : (040) 27861172

K.V. రాంప్రసాద్
జనతా ఆప్టికల్స్
కాటూరు రోడ్డు, ఉయ్యూరు.
కృష్ణాజిల్లా
ఫోన్ : (08676) 232569

T. రవికుమార్
విశ్వవ్యాప్త పిరమిడ్ ధ్యానకేంద్రం
రవి అకాడమి ఆఫ్ కామర్స్
నంజుండేశ్వర బిల్డింగ్ వెనుక
హిందూపూర్.
ఫోన్ : (08556) 222509

పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రం
వెంకట నారాయణ
మాల్యవంతం
బత్తలపల్లి (మ)
అనంతపురం జిల్లా

L. దేవి
w/o పూర్ణచంద్రరావు
బొమ్ములూరు
గుడివాడ రూరల్ మండలం
కృష్ణాజిల్లా.
ఫోన్ : (08674) 44125

శ్రీ రాఘవ పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రం
c/o G. సత్యన్నారాయణ
పోతనాల, మాన్వితాలూకా
రాయచూరు జిల్లా, కర్నాటక
ఫోన్ : 08538 - 81002

సామంతపూడి వెంకట కృష్ణంరాజు
(దత్తుడు)
పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రం
విస్సాకోడేరు.
భీమవరం రూరల్
ఫోన్ : (08816)
నన్నపనేని సూర్యకుమారి

శ్రీ బుద్ధా పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రం
Rt. ప్రిన్సిపాల్
నన్నపనేని వారి వీధి
సీతాసగర్, తెనాలి
ఫోన్స్ : (08644) 225473
223443

ఇండ్ల శ్రీరామమూర్తి
అల్లవరం (M.V)
E.G. Dt.

మంతా సాంబశివశాస్త్రి
యోగదా పిరమిడ్ ధ్యానకేంద్రం
కుమ్మరి వారి వీధి
బుచ్చమ్మ అగ్రహారం
అమలాపురం.
ఫోన్ : 08556 231342

యలమర్తి వెంకట
సత్యన్నారాయణ
1-115, ఈతకోట
రావులపాలెం, తూ.గో.జిల్లా
ఫోన్ : 08855 - 255751

నార్కెడమిల్లి సూర్యప్రకాశరావు
కన్యకాపరమేశ్వరి మెటల్ స్టోర్స్
అంబాజీపేట - 533 214
తూ.గో.జిల్లా
ఫోన్ : (0886) 244190

G. రాజేందర్,
అచ్చంపేట పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ
ప్రెసిడెంట్
18-156/1, I.B. రోడ్,
అచ్చంపేట, మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా,
ఫోన్ : 272044

K. సుదర్శన్ రెడ్డి, చీఫ్‌పాట్రన్
నారాయణపేట పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ
1-7-48/4, టీచర్స్ కాలనీ,
నారాయణపేట, మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా
ఫోన్ : 82902

ది పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ
టి. రాధాకిషన్ రావు
మహేశ్వరీ క్లాత్ స్టోర్స్
మక్తల్

P. ఈశ్వరయ్య
వీపనగండ్ల పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ
కిరాణ స్టోర్స్
వీపనగండ్ల (P.M) - 509105
ఫోన్ : (08501) 277034

A. రవికుమార్
ది పెబ్బేర్ పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ
శ్రీ వాసవి కాంప్లెక్స్
పెబ్బేరు - 509 104
ఫోన్స్ : 220507, 220182

K. ప్రకాశరావు, అడ్వకేట్
ది కొడంగల్ పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ
కొడంగల్ - 509 338
మహబూబ్‌నగర్,
ఫోన్ : 284341

P. విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి
ది వనపర్తి స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ
L.I.C. AGENT
H.No. 41-248/2
టీచర్స్ కాలనీ వనపర్తి.

కొత్తకోట పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ
S.R. ప్రేమయ్య, అధ్యక్షుడు
కొత్తకోట - 569 381
మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా
ఫోన్స్ : 08545 - 226568
26454

T. సురేష్ కుమార్
నవోదయ స్పోకెన్ ఇంగ్లీషు
కోచింగ్ సెంటర్
అనంతపూర్ రోడ్
కళ్యాణదుర్గం.

పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రం
తిరుమల సప్లయర్స్,
కాలేజి సర్కిల్
కదిరి.

కళా శ్రీనివాస్
శ్రీ వేంకటేశ్వర పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రం
H No.1, శాంతినగర్, (హైదర్ షాకోట్)
రాజేంద్రనగర్ మండల్
R.R.Dist
సెల్ : 98490 36875

D. సుంకిరెడ్డి
బుద్ధా పిరమిడ్ ధ్యానకేం&రదం
కొప్పునూరు-509 105
బీపనగండ్ల (మ)
మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా - 509 105
ఫోన్ : (08501) 276038

G. శివరాం నాయుడు
పిరమిడ్ ఇంజనీర్
S.K. యూనివర్సిటీ క్యాంపస్
అనంతపూర్ ,
ఫోన్ : (08554) 255349

M. శ్రీమన్నారాయణ
ASM కాలేజ్ రోడ్
పొన్నూరు, గుంటూరు జిల్లా
ఫోన్ : (08643) 243473

P. సోమశేఖరరెడ్డి
15-85/E-1
గార్డెన్ హౌస్, పత్తికొండ, కర్నూలు జిల్లా
ఫోన్ : (08520) 226135

మేడమ్ వాసంతి
B-2, సీమకుర్తి అపార్టుమెంట్స్,
వాజపాజుల వారి వీధి, కాకినాడ
ఫోన్ : (0884) 2383601

విజయ్‌కుమార్ పాటిల్
14, మహన్‌తీష్ నగర్
బెల్గాం - 16, కర్నాటక,
ఫోన్ : (0831) 453313

Dr. V. రామచంద్రరావు
5-6-203, శ్రీకృష్ణదేవరాయ నగర్
వనస్థలీపురం, హైదరాబాద్
సెల్ : 98481 33766

రమణ
157-16, ఆషాపూర్
రాయచూర్, కర్నాటక
ఫోన్ : (08532) 233966

K.S. రాణి
6-D., SFS Plots
B. బ్లాక్, ఈస్ట్ ఆఫ్ కైలాష్
న్యూఢిల్లీ
ఫోన్ : (011) 26925289

శీలం వెంకటరెడ్డి
భరత్ జూనియర్ కాలేజి
స్టేషన్ రోడ్, మధిర, ఖమ్మం జిల్లా
ఫోన్ : (08749) 274269

B.N. సుధాకర్
సాయిదుర్గ మెడికల్స్
సింగరాయకొండ,
ప్రకాశం జిల్లా
ఫోన్ : (08598) 236250

లక్ష్మీకుమారి
రూప టెక్స్‌టైల్స్
మెయిన్ రోడ్
కొత్తపేట, తూ.గో.జి
ఫోన్ : 08855 - 244180

సోనా టైలర్స్
ప్రెసిడెంట్
అండమాన్ పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్
సొసైటీ,
బాంబూ ఫ్లాట్ జెట్టీ
సౌత్ అండమాన్ - 744103
ఫోన్స్ : 03192 58686, 58780

పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రం
పాపయ్య హాల్ కాంపౌండ్
గ్లాస్ బజారు
బళ్ళారి

లక్ష్మీనరసింహ పిరమిడ్
ధ్యానకేంద్రం
తొడతొర (బోయపల్లి)
తవణంపల్లి (మ)
చిత్తూరు జిల్లా
ఫోన్స్ : (08573) 284154
284154

P. మునీశ్వరరెడ్డి
అడగొండ (గ్రామము & మండలం)
చిత్తూరు జిల్లా
ఫోన్ : (08573) 284259

భవాని జయప్రకాష్
27/141
రామ్‌నగర్ కాలని
చిత్తూరు
ఫోన్స్ : (08572) 231971
230486

B. కుప్పిరెడ్డి
చీరాల
చిత్తూరు జిల్లా
ఫోన్ : (08573) 287414

సాయిశంకర్‌రెడ్డి
మండల కో-ఆర్డినేటర్
పుంగనూరు
చిత్తూరు జిల్లా
ఫోన్స్ : (08571) 2538418
253315

S. దామోదర నాయుడు
రిజిస్ట్రార్
ద్రవిడియన్ యూనివర్సిటి,
కుప్పం
ఫోన్ : (08570) 278220
94402 06027

సత్యనారాయణశెట్టి
గంగవరం
నందవరం (మ)
కర్నూరు Dt

Dr. G.R. యుగంధర్
13-512
లక్షెట్టిపేట రోడ్డు
మంచిర్యాల
ఆదిలాబాద్ జిల్లా
ఫోన్ : (08736) 258464

P. నర్సింహులు
5-29, ఆదర్శనగర్,
గజ్వేల్ - 502278
మెదక్‌జిల్లా
ఫోన్ : (08454) 233935
232362

K. అశోక్ కుమార్
21-6-55,
హనుమాన్ గుడి దగ్గర
గౌతమి నగర్, గోదావరి ఖని
కరీంనగర్ జిల్లా - 505 210
ఫోన్ : (08728) 256165
సెల్ : 98492 45390

B. వీరభద్రరావు
పురుషోత్తపురం
పెందుర్తి - 531173
విశాఖపట్టణం
ఫోన్ : 0891 2764413

శ్రీ సద్గురు పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రం
డోర్. నెం. 9-2-26
వక్కలంక వారి వీధి
పెద్దాపురం - 533 437
తూర్పు గోదావరి జిల్లా

శ్రీ బాలాజి పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రం
తటవర్తి వీర రాఘురావు
22-10-26, తటవర్తి వారి వీధి
భీమవరం - 534 201
ప.గో.జిల్లా
ఫోన్ : (0881) 229462 (O)
234353 (R)

G. వీరేశం టీచర్
అప్పంపల్లి పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ
అప్పంపల్లి పోస్ట్
(వయా) మదనపూర్ (మ)
చిన్నచింతకుంట

T. వెంకటేశ్వరరెడ్డి
సర్వ పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ
సర్వ మండలం, మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా ,
ఫోన్ : (08504) 2509130

ఘన్‌పూర్ పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ
ఘనపురం
మహబూబ్‌నగర్
ఫోన్. నెం. (08545) 224834

T. విజయ్‌కుమార్, ప్రెసిడెంట్
నలంద ప్రాథమిక పాఠశాల
నవాబ్ పేట (మ) మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా
ఫోన్ : (08545) 282050